

КАК НЕ БОЛЕТЬ В ДЕТСКОМ САДУ

*Профилактика простудных
заболеваний у детей
дошкольного возраста в
осенний период*

Дети в холодное время года и межсезонье часто болеют. В среднем ребенок до 6 лет болеет простудными заболеваниями **до 8 раз в год** средней продолжительностью **14 дней**, а в 2 — 3 года ребенок склонен к заболеванию еще чаще. Дети более старшего возраста реже болеют, так как у детей к этому возрасту вырабатываются защитные функции организма. Поэтому профилактика поможет в первую очередь оградить вашего малыша любого возраста от вирусов. **В связи с этим профилактика простуды у детей должна проводиться на протяжении всего года, а не только в периоды заболеваний.**



ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТА С БОЛЬНЫМИ ОРВИ И ГРИППОМ

- Нельзя пускать детей в семьи, где есть больные гриппом;
- В осенне-зимний период при повышении заболеваемости не следует водить детей в места большого скопления людей;
- Во время эпидемии нужно стараться избегать поездок в городском транспорте.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ПРИЕМ ВИТАМИНОВ



- Правильно питайтесь: ешьте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты;
- Возможен прием синтетических витаминов, но предпочтение следует отдавать продуктам, содержащим витамины и фитонциды, - это лук, чеснок, клюква, морковь, лимоны;
- Побольше жидкости - воду, фруктовые соки, чай – до двух литров в день.

ЗАКАЛИВАНИЕ

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

•Проветривание помещения.

Оптимальная температура воздуха в помещении, где находятся дети:

от 1 года до 3 лет – 20-21°C;

от 3 лет до 7 лет – 18-20°C.

В холодное время года проветривание помещений необходимо производить через фрамугу 4-6 раз в день по 10-15 минут.

•Прогулки.

Дети должны гулять не менее двух раз в день в общей сложности 3-4 часа.

•Воздушные ванны.

Воздушные ванны следует проводить в помещении при температуре 18-20°C, на открытом воздухе (без ветра) при температуре 19-22°C. Воздушные ванны организуют 2 раза в день после еды или за 30 минут до еды, можно после дневного сна.

•Закаливания водой.

- умывание;
- полоскание горла;
- обливание.

Процедуры проводят при температуре воздуха в помещении не ниже 20°C.

Начальная температура воды 34-36°C, снижение проводят каждые 3-4 дня на 1 градус до 15-18°C (для умывания), до 18°C (для обливания), до 8-10°C (для полоскания горла),

•Обтирания.

Влажные обтирания проводят детям с 1 до 4 лет начиная с 32-34°C, постепенно снижая температуру воды до 25°, детям старше 4-х лет начиная с 28-32°C, постепенно снижая до 18-20°C.



НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ

• *Применение чеснока и лука*

Чеснок способен убивать вирусы гриппа и простуды. В помещении где находятся дети нужно мелко порезать чеснок (или лук) и положить его на блюдце. Менять содержимое блюдца нужно несколько раз в день. Можно так же зубчик чеснока положить ребенку в кармашек.

• *Применение масел*

При борьбе с вирусами помогают сосновое, пихтовое и цитрусовые масла. Перед термотерапией нужна консультация врача для предотвращения аллергических реакций, также терапевт подскажет какое масло лучше использовать.

• *Травяной чай*

Чай из плодов шиповника очень полезен для ребенка, так как в шиповнике содержится много витамина С. Засушенные ягоды шиповника нужно залить кипятком и оставить на всю ночь в термосе. Утром напиток уже можно давать. Таким же способом завариваются и ягоды калины, рябины.

Советуем заваривать чаи из липы, мяты, мелиссы, чабреца.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И УБОРКА ПОМЕЩЕНИЙ



- **Тщательно мыть руки с мылом.** Не всегда есть возможность помыть руки ребенку (в магазине, в транспортном средстве). В таких случаях лучшим помощником окажутся салфетки на спиртовой основе.
- **Следите за чистотой помещений,** систематически делайте влажную уборку. Вирусы на поверхностях живут не более 2 — 3 часов. Поэтому в холодное время стоит чаще делать влажную уборку с дезинфицирующими средствами. Дезинфицирующие средства полностью уничтожают вирусы и противостоят их появлению в помещении до полного выветривания используемых дезсредств. Регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, дверные ручки. Чаще меняйте полотенца.

**ПОМНИТЕ, ЧТО ПРОФИЛАКТИКА
ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ
ПОМОГАЕТ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ДЕТЯМ, КОТОРЫЕ
ПОСЕЩАЮТ ДЕТСКИЕ САДЫ, ШКОЛЫ.
ИМЕННО ПОЭТОМУ ПРОФИЛАКТИКА
ПРОСТУДЫ У ДЕТЕЙ ОЧЕНЬ ВАЖНА.
ЕСЛИ ЖЕ ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ ДЛЯ
ДЕТЕЙ НЕ ДАЛА РЕЗУЛЬТАТОВ ИЛИ ОНА
БЫЛА НАЧАТА УЖЕ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ И
ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ, ТО НУЖНО
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ.**