

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ КОНСУЛЬТАЦИЮ НА
ТЕМУ: «ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА».

Подготовила воспитатель МБДОУ-д/с№17 Огуля Е.Н.

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) — самая распространенная группа инфекционных заболеваний детей и взрослых в нашей стране. Частые ОРВИ у детей представляют не только медицинскую, но и социально-экономическую проблему. Симптомы ОРВИ - насморк, кашель, боль в горле, чихание, повышение температуры тела – известны каждому родителю. Следующие одно за другим простудные заболевания влияют на иммунитет ребенка, резко снижая сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Именно поэтому важно не только правильно лечить простудные заболевания, но и вовремя начать профилактические мероприятия.

Профилактика респираторных инфекций у детей неразрывно связана с проведением санитарно-гигиенических мероприятий. Родителям в сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие правила:

- больше времени проводите с детьми на свежем воздухе;
- регулярно проветривайте квартиру и мойте полы;
- пользуйтесь увлажнителем воздуха;
- по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей (температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха — 50–70 %).
- учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть.

Заразиться ОРВИ и гриппом можно не только от кашляющих и чихающих больных. Не менее важный источник заражения — руки. Если нет возможности быстро помыть руки ребенка после контакта, например, с поручнями общественного транспорта или дверными ручками в общественном помещении — используйте влажные салфетки. Соблюдайте сами гигиенические требования, выполнения которых вы требуете от

ребенка — это важно как в целях профилактики ОРВИ, так и в воспитательных целях.



ЗАКАЛИВАНИЕ -основной метод повышения сопротивляемости ребенка инфекционным заболеваниям .В его основе лежит тренировка механизмов реакции адаптации на холодовые воздействия. Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия и систематичность проведения процедур. Хорошо закаливают холодовые воздействия на подошвы ног и постепенно – на всё туловище и конечности. Максимальная длительность закаливающих процедур не должна превышать 10–20 мин, гораздо важнее регулярность и постепенность.

ПРОМЫВАНИЕ ПОЛОСТИ РТА И НОСА НАТУРАЛЬНОЙ МОРСКОЙ ВОДОЙ-этот способ профилактики, в отличие от вакцинации, не зависит от вида вируса, вызвавшего вспышку заболеваемости, т.е. является универсальным. Метод промывания совершенно безопасен, не вызывает побочного действия и хорошо переносится детьми. Промывать полость носа ребенку нужно не менее 2-х раза в день. Морская вода содержит все активные вещества и микроэлементы, необходимые для правильной работы слизистой оболочки полости носа.

Детям, часто болеющим простудными заболеваниями (более 6 раз в год), особенно посещающим детские сады и ясли, в сезон подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа необходимо усилить защиту организма. Для этого промывание полости носа следует сочетать с приемом витаминно-минеральных комплексов. Витамины и минералы, поступая внутрь детского организма, улучшают обмен веществ, способствуют укреплению иммунитета. Если все-таки, несмотря на все старания, простуды не удалось избежать и у ребенка появились симптомы ОРВИ нужно **обязательно вызвать врача.**

