Как избежать гриппа и ОРВИ у детей

(советы родителям)

Высокий уровень заболеваемости ОРВИ характерен для всех возрастных групп, но наибольшую опасность эти заболевания представляют для детей, так как у них крайне высок риск развития осложнений. Поэтому профилактика ОРВИ у детей является одной из самых важных задач родителей и педагогов.

Профилактика с помощью ограничения контактов

Чтобы предотвратить возникновение у ребенка гриппа или любой другой ОРВИ, стоит максимально ограничить его контакты с носителями инфекции. Для этого необходимо избегать места большого скопления людей, например, общественный транспорт, поликлиники, аптеки и большие магазины. Родители не должны всюду брать с собой своего ребенка, чтобы оградить его от не нужных контактов. Вместо того чтобы простаивать с малышом в очередях, например, в аптеке, или ехать в переполненном автобусе, лучше пройтись с ним пешком.



Подготовил: воспитатель Минеева Е.О.

Ношение маски, мытье рук и носа

Если кто-то из домочадцев заболел гриппом, ему стоит носить маску, меняя ее каждые два часа. На ней будут оседать капельки слюны, выделяемой во время чихания кашля, в которых содержится особенно много вирусов. Трогать лицо руками во время эпидемии ОРВИ нельзя, причем зависимо от того, мытые они или нет. Замечено, что человек за день касается около 700 раз до своего лица, даже не подозревая этого.

Ребенок должен как можно чаще мыть руки с мылом, а там, где нет раковины, можно пользовать влажные салфетки. Если у кого-то из членов семьи есть насморк, кашель или чихание, то ему стоит пользоваться одноразовыми носовыми платочками. Если же под рукой нет платочка, можно чихнуть в локоть, чтобы избежать распространения инфекции.

Для промывания носа необходимо набрать в ладони теплую воду и втянуть ее медленно носом, но не глубоко, а затем высморкаться.

Профилактический уход за слизистыми оболочками



В области верхних дыхательных путей постоянно вырабатывается слизь, которая выполняет защитные функции. Если слизистые оболочки и слизь начинают пересыхать, то работа местного иммунитета нарушается, и вирусы с легкостью проникают в организм. Чаще всего причиной высыхания слизи становится слишком сухой воздух в помещениях. Чтобы избежать сухости слизистых, можно приготовить специальный увлажняющий раствор, смешав

один литр чистой кипяченой воды с одной чайной ложкой соли.

Затем надо взять флакон с распылителем (например, от сосудосуживающего препарата) и залить туда полученный раствор, а затем впрыскивать его в носовые ходы как можно чаще.

Профилактика с помощью регулярной уборки

Ученые выяснили, что вирусные частицы чрезвычайно долго сохраняют свою активность в помещениях с теплым, сухим и неподвижным воздухом. Зато они практически мгновенно разрушаются во влажном, холодном и движущемся воздухе. Наиболее благоприятной для ребенка будет температура воздуха в комнате около 20 градусов и влажность в пределах 50-70%. Отопительные приборы достаточно сильно сушат воздух, поэтому зимой очень важно регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку. Чтобы поддерживать нормальный уровень влажности, можно поставить в комнате аквариум и горшки с цветами, а также специальный увлажнитель воздуха. Включать дополнительные обогреватели не стоит, если малышу холодно, лучше его просто потеплее одеть.

Общая профилактика



Во время эпидемии ОРВИ родители должны позаботиться о том, чтобы ребенок полноценно питался, высыпался и отдыхал. Полезны прогулки на свежем воздухе, а также посещение бассейна и зарядка. Хорошо помогает и закаливание, если у малыша нет к нему противопоказаний. Рекомендуется прием витаминов, в первую очередь, А, С и группы В. В холодное время года можно давать ребенку сироп шиповника, если у малыша нет на него аллергии.

Подготовил: воспитатель Минеева Е.О.