

Консультация для педагогов

«Профилактика простудных заболеваний у детей в осенне-зимний период»

Для многих малышей осенние месяцы являются стрессовой ситуацией. За летние месяцы ребенок привыкает к избытку солнца, тепла и полной свободе. В то время, как осенью малыша встречают постоянные спутники унылой поры: недостаток инсоляции (солнечных лучей), холод и снижение количества витаминов в пище. Все это самым неблагоприятным образом действует на иммунитет. Как результат – простудные заболевания. И родители должны уметь справиться с неприятными симптомами, чтобы избежать осложнений. Уделите внимание профилактике!

По данным, опубликованным Всемирной Организацией Здравоохранения, вакцинация является самой эффективной мерой профилактики острых респираторных заболеваний и [гриппа](#). В более 70 % случаев вакцина поможет уберечь вашего ребенка от вируса, а если он все же по какой-то случайности заболел, болезнь будет развиваться в более благоприятной форме. Поэтому, вакцинация считается самым эффективным средством профилактики респираторных вирусных инфекций.

Лечебное питание

В профилактике гриппа следует позаботиться о том, чтобы в осенне-зимний период ваш малыш получал все необходимые для укрепления иммунитета продукты, включая овощи с фруктами. Кроме обязательного [витамина С](#), иммунитет укрепляют витамины А, В6, В12 и Е, а также микроэлементы: цинк, железо, селен.

Во время болезни включите в рацион больного ребенка свежие овощи и фрукты, зелень, кисломолочные продукты, оптимальное количество мяса. Не переживайте, если ребенок отказывается от любой еды: пауза до 48 часов вполне допустима, более того, даже желательна. Переваривание пищи – процесс энергоемкий, а организму нужна энергия, чтобы бороться с инфекцией, так что отказ от еды – это своего рода защитная реакция.

Не забывайте о достаточном количестве жидкости. Питье, которое рекомендуется употреблять, может быть самым разным, но в первые дни болезни предпочтительнее морсы из брусники и клюквы. Они не только помогают снизить температуру, но и обладают бактерицидным действием. К тому же малыш получает дополнительную дозу витамина С. Полезны и отвары из жаропонижающих травяных сборов, обычный чай или просто вода с лимоном.

Когда кризис минует, не у каждого ребенка сразу же пробуждается аппетит. Не уговаривайте его насильно съесть «одну ложечку» – пользы это не принесет. Когда желудок будет готов принять пищу, ребенок сам попросит поесть. Для начала малышу можно предложить нежирный йогурт, кефир или простоквашу с печеньем. Кормите ребенка чаще, но маленькими порциями.

Нередко через пару дней после того, как кризис миновал, у ребенка пробуждается «волчий аппетит». Но, как бы вас это ни радовало, ему не стоит

слишком налегать на еду. Переходить к привычной пище нужно постепенно, в течение нескольких дней. Выздоровливающий ребенок часто просит чего-нибудь вкусенького, «запретного». Не будьте педантами – раз просит, значит, можно, только понемногу.

Рекомендации:

Ø научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей;

Ø научите детей кашлять и чихать в салфетку или при отсутствии салфетки, в изгиб локтя;

Ø заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы). При малейших признаках заболевания ребенка гриппом не ведите его в детское учреждение, не допускайте его общения с другими детьми;

Ø воздержитесь от частых посещений мест скопления людей. При повышении заболеваемости не следует водить детей на цирковые и развлекательные мероприятия, выставки, и др.;

Ø если ребенок контактировал с больным гриппом, проконсультируйтесь с врачом о необходимости приема противовирусных средств для предупреждения заболевания;

Ø ни в коем случае не лечите ребенка самостоятельно! Грипп – серьезное заболевание, и только врач может назначить необходимое лечение, указать правильную дозировку и продолжительность приема лекарства.

Профилактика простудных заболеваний

*Ешьте овощи и фрукты-
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет вкусней их и полезней.
Подружитесь с овощами,
И с салатами и щаами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!*



ПРОФИЛАКТИКА

ОРВИ и ГРИППА

Что важно знать?



ПРОФИЛАКТИКА



В сезон простуд избегайте **мест массового скопления** людей.



Носите **маску** в общественных местах. Меняйте ее каждые 2 часа.



Соблюдайте правила **личной гигиены**. Мойте руки с мылом. Не трогайте лицо грязными руками.



Используйте **одноразовые платки** и салфетки.



Избегайте **тесных контактов** при встрече.



Проветривайте помещение, делайте **влажную уборку**.



Включите в рацион продукты, богатые **витаминами**, старайтесь **высыпаться** и находить время для **физической активности**.

ЛЕЧЕНИЕ



При первых признаках заболевания **останьтесь дома**, не подвергайте окружающих опасности заражения.



Вызовите врача, не занимайтесь самолечением.



До приезда врача **обильно пейте** теплые напитки.



Принимайте **витамин С**.



Соблюдайте **правила гигиены**.



Избегайте **повышенных физических нагрузок**.



Следуйте **рекомендациям врача**.