

МУ «Комитет по образованию Администрации г.Улан - Удэ»  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №64 «Колокольчик» комбинированного вида города Улан-Удэ  
670045, г.Улан-Удэ, ул.Ключевская, 18 А  
телефон: 8(3012) 43-73-41

---

**Консультация для родителей**  
**«О профилактике гриппа, ОРЗ, ОРВИ и простуды у детей»**



Воспитатель: Титова.Т.С

## О профилактике гриппа, ОРЗ, ОРВИ и простуды у детей

Для родителей нет хуже испытания, чем детские болезни, поэтому в большинстве семей здоровье детей всегда стоит на первом месте. Но одних волнений и переживаний недостаточно, чтобы уберечь ребенка от болезней.

Простуда - незваный гость, который ежегодно приходит к детям и взрослым. Но детский иммунитет хуже справляется с этим испытанием, и в результате простуды «липнут» к малышу иском часто. Ребенок может простужаться и заболеть несколько раз в месяц. время проведенная профилактика простудных заболеваний у детей уберезет от лезней и одновременно не позволит простуде превратиться в хроническое болевание, с которым придется бороться всю жизнь.

Для начала следует учесть, что профилактика ОРВИ у детей - это не только прием витаминов, хотя они тоже необходимы. В первую очередь осмотритесь. Что вы видели в комнате своего малыша? Если кое-где лежит пыль - немедленно вытрите. Вокруг полно мягких игрушек? Их тоже придется убрать, заменив альтернативными. Если вы считаете, что это крайности, то решите для себя, что лучше: здоровый ребенок или больной, но с кучей плюшевых игрушек. Они являются главными пылесборниками, а там, где много пыли, инфекция чувствует себя комфортнее всего. Есть ли в комнате ребенка ковры? Детская - это не залы египетского падишаха, поэтому уберите, пожалуйста, ковры со стен. Они - реальные пылесборники, и им не место рядом с ребенком.

Следующий пункт ваших исследований - воздух в комнате ребенка. поверьте влажность и температуру воздуха в детской. Чтобы профилактика ОРВИ у детей принесла ощутимые результаты, очень важно поддерживать правильный температурный режим в комнате. Воздух не должен быть горячим и сухим, это вредит не только уже заболевшему малышу, но и резко снижает иммунитет здорового. Если есть возможность, теплее оденьте или укройте ребенка, но почаще открывайте окно в его комнате - свежий и влажный воздух с улицы убивает болезнетворные вирусы и бактерии и не дает пересыхать слизистым оболочкам. позвольте ребенку дышать свежим и влажным воздухом.

Не забывайте, естественно, о гигиене и режиме дня, без их соблюдения профилактика простуды у детей невозможна.

Как уже упоминалось, ребенку необходимы витамины. Будете вы их покупать или давать в свежем виде - дело ваше. В первую очередь профилактика ОРЗ у детей должна поддерживаться витамином С. Он содержится во многих фруктах и ягодах. Кроме того, витамин С можно купить в аптеках в виде таблеток или драже. Помните и о других витаминах и минералах, они также участвуют в работе иммунитета.

Поддержать и усилить защитные силы организма ребенка помогут лекарства группы интерферонов. То есть такие средства, действие которых направлено на усиление иммунитета. В аптеке можно найти интерферон в разных вариантах: капли, мазь, таблетки или свечи. Выберите удобный для вас и вашего малыша способ введения лекарства в организм - важно только, чтобы малышу было комфортно.

Профилактика гриппа у детей состоит из тех же мер предосторожностей, что и профилактика ОРЗ у детей. Хорошим способом защиты организма ребенка от вирусов и бактерий, особенно в период эпидемий гриппа и сезонных простуд.

ляются эфирные масла. Профилактика простуды у детей при помощи эфирных масел эффективна и безопасна. Распыление эфирных масел в комнате обеззараживает воздух и создает приятный аромат. Кроме того, эфирные масла благотворно влияют и на психологическое состояние. Родителям удобно пользоваться эфирными маслами, ведь они не требуют контакта с нежными слизистыми ребенка (в отличие от капель). Масло Дыши выпускается в форме аэрозоля или капель. Флакон можно взять с собой, если вы с ребенком отправляетесь в поликлинику, магазин, кинотеатр - в любом месте, где большое количество людей будет находиться в замкнутом пространстве. Если ребенок уже достаточно самостоятелен, можно дать ему флакон с маслом Дыши в школу, поездку или даже на концерт. Всего 3-4 капли эфирного масла на платок или воротник, и ваш ребенок защищен от встречи с болезнетворными микроорганизмами.

Профилактика простуды у детей очень важна и необходима. Равнодушные родители должны заранее позаботиться о защите здоровья своих детей. Не забывайте, что профилактика гриппа у детей, наряду с профилактикой простуды, поможет избежать многих осложнений, которыми чреваты эти заболевания. Защитите самого дорогого вам человека, пусть его детство пройдет без болезней. Здоровый образ жизни - это залог гармоничного развития вашего ребенка

### Профилактика

1. Есть возможность привиться (привить дитя) - прививайтесь, но при этом помните, что, во-первых, вы здоровы и, во-вторых, для вакцинации не надо будет идти в сопливой толпе в поликлинику. Последнее положение делает ваши шансы на эффективную вакцинацию призрачными.

2. Никаких лекарств с доказанной профилактической эффективностью не существует. Т. е. никакой лук, никакой чеснок, никакие глотаемые вами или даваемые ребенку таблетки не способны защитить ни от какого респираторного вируса вообще, ни от вируса гриппа в частности. Все, за чем вы убиваетесь в аптеках, и эти якобы противовирусные средства, якобы стимуляторы интерферонаобразования, стимуляторы иммунитета и жутко полезные витамины, все это в аптеках к сегодняшнему дню исчезло, все, чем правительство обещало в ближайшие дни аптеки наполнить - все это лекарства с недоказанной эффективностью, лекарства, удовлетворяющие главную ментальную потребность «надо что-то делать».

3. Источник вируса - человек и только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Карантин - замечательно! Запрет на массовые собрания - прекрасно! Пройдитесь остановку пешком, не пойти лишней раз в супермаркет - мудро!

4. Маска. Полезная штука, но не панацея. Обязательно должна быть на лице, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, обоим богатым вирусом.

5. Руки больного - источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Если касаетесь лица, вирус попадает на руки, больной хватается все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой, - здравствуй, ОРВИ.

6. Воздух!!! Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе холодном, влажном и движущемся.

Оптимальные параметры воздуха в помещении - температура около 20 °С, влажность 50–70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание

мещений. Любая система отопления сушит воздух. Именно начало отопительного сезона становится началом эпидемии! Контролируйте влажность. Мойте пол. Используйте увлажнители воздуха. Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания помещений в детских коллективах.

7. Состояние слизистых оболочек! В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование т.н. местного иммунитета - защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают - работа местного иммунитета нарушается, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек болеет при контакте с вирусом с многократно большей степенью вероятности. Главный враг местного иммунитета - сухой воздух, а также лекарства, способные исушивать слизистые оболочки (из популярных и всем известных - димедрол, прастиг, тавегил, трайфед - список далеко не полный, мягко говоря).

Увлажняйте слизистые оболочки! Элементарно: 1 чайная ложка обычной варенной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон-пшикалку (например, из-под сосудосуживающих капель) и регулярно пшикаете в нос (чем чаще, чем больше народу вокруг - тем чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы - салин, аква марис, хумер, маример, носоль и т. д. Главное не жалейте! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома (из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники.