

Консультация для родителей

Подготовила
воспитатель II младшей группы
Самохвалова М.М.

«Меры профилактики предупреждения вирусных заболеваний»

Профилактика простудных заболеваний

Простудные заболевания — это многочисленные острые респираторные инфекционные заболевания (ОРВИ) и разнообразные обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Вирусы – основная причина простудных заболеваний, ОРВИ, и могут осложниться тяжелой инфекцией - гриппом.

Простуда вызвана не переохлаждением, как считали наши бабушки, а микробами и вирусами. Просто переохлажденный организм имеет сниженный иммунитет, что может способствовать быстрому заболеванию ОРВИ у детей.

Профилактика ОРВИ имеет огромное значение, но следует запомнить, что меры профилактики должны быть регулярными, постоянными, иначе однодневное закаливание или прогулка один раз в неделю не принесут желаемого результата.

Часто или редко, но все дети болеют простудными заболеваниями. Сокровенная мечта родителей – всегда здоровые дети! Для этого мало одного желания – нужна регулярность и постоянство в проведении профилактики заболеваний ОРВИ у детей.

Меры профилактики простудных заболеваний:

- здоровый образ жизни;
- закаливание;
- личная гигиена;
- народные средства;
- профилактические средства,
- вакцинация.



Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя сбалансированное рациональное питание, здоровый сон, в любую погоду (дождь, снег, ветер, туман, частые прогулки принесут лишь пользу.



1) Для повышения сопротивляемости организма вирусным заболеваниям, необходима профилактика простудных заболеваний у детей. И прежде всего — ребёнка надо закалять: обтирание сырым прохладным полотенцем, обливание водой, плавание в бассейне. Это поднимет тонус и развитие мышц ребенка, улучшит работу сердечнососудистой системы и прекрасно усилит иммунитет.

2) Профилактика инфекционных заболеваний у детей включает личную гигиену — необходимо приучить ребенка часто мыть руки, 2-3 раза промывать нос соленой водой, полоскать рот, избегать контактов с больными людьми — это приведет к сокращению числа простуд.

3) Народные средства — морсы из черной смородины, клюквы, настой шиповника, чай с лимоном, медом, травами : эхинацея, малина, эвкалипт, шалфей, чеснок, лук, квашеная капуста — помогут в борьбе с вирусами и микробами.

4) Поливитамины - прекрасное профилактическое средство. Прием вовнутрь одного грамма Аскорбиновой кислоты 1-2 раза в день отлично повысит иммунитет у детей.

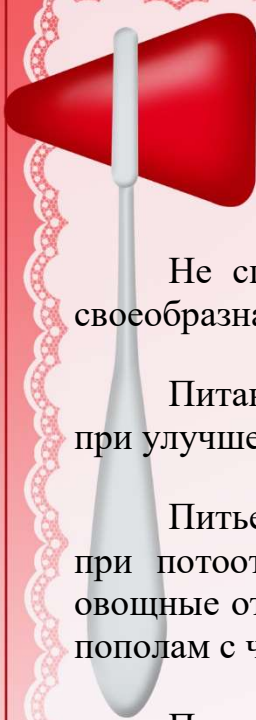
5) Для профилактики простудных заболеваний у детей и их лечения следует использовать рекомендованные современной медициной гомеопатические средства. Они обладают противовирусным эффектом.

6) Самый эффективный способ профилактики вирусных заболеваний у детей — прививка. Вакцинацию можно проводить только здоровому ребенку, минимум через две недели после выздоровления.

Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ

Необходимо отметить, что самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача. Лекарственные препараты должен назначить врач. Какие медикаменты нужны ребенку - решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания.





Режим больного должен соответствовать его состоянию - постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный - через один-два дня после падения температуры. Температура в комнате должна быть 20-21, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.

Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°, так как это своеобразная защитная реакция организма от микробов.

Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.

Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости при потоотделении, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары. Растворы для приема внутрь, продающиеся в аптеках, лучше давать пополам с чаем, соком, кипяченой водой.

Повторный вызов врача необходим в следующих ситуациях: сохранение температуры выше 38 в течение двух-трех дней после начала лечения, усиление беспокойства или чрезмерной сонливости, появление рвоты и нарушения сознания, появление признаков стеноза гортани или пневмонии.

Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.

Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев.

БУДТЕ ЗДОРОВЫ!

