

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Ни один родитель не хочет, чтобы его ребенок болел. Поэтому в высокий сезон заболеваемости очень важно уделять внимание профилактике гриппа. Прислушиваясь к рекомендациям специалистов, вы сможете защитить детей от вируса и повысить их иммунитет.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

YAVOSP



ГРУППА "Я - ВОСПИТАТЕЛЬ": [VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)

"Я - воспитатель"

Неспецифические способы профилактики



1. Главное, что должен делать ребенок, чтобы не заболеть гриппом, это соблюдать личную гигиену. С раннего возраста малыш должен знать: руки нужно мыть часто, перед едой - обязательно. Родителям следует напоминать ребенку, что в общественных местах прикасаться к лицу руками не стоит. Также важно, чтобы малыш не клал в рот пальцы, чтобы в организм не пробрались опасные для здоровья микробы.
2. В зимний период родители боятся, что ребенок переохладится, и потому забывают о проветриваниях. Однако в теплой и сухой среде вирусы распространяются еще быстрее. Поэтому проветривать помещение, где находится ребенок, нужно обязательно. Хотя бы 2-3 раза в день.
3. Если один из членов семьи заболевает, ему следует носить маску, принимать пищу из отдельной посуды и находиться подальше от ребенка.
4. Чтобы ребенок не заболел гриппом, он должен вести здоровый образ жизни. Малышам обязательно нужно гулять, соблюдать режим сна, хорошо питаться. Тогда иммунитет малыша справиться с любым вирусом.



СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ



1. Своевременная вакцинация. Сделанная прививка от гриппа даст шанс снизить риски заболеваемости на 60-90%. Вакцинацию разрешается проводить каждые полгода.
2. Прием иммуномодуляторов. Усилить иммунитет можно, используя различные вещества. Принимать лекарственные препараты с этой целью не рекомендуется, поскольку такой подход только снизит естественную защиту организма. В то же время, ребенок может получать поддерживающую натуральную терапию (например, средства на основе китайского лимонника или эхинацеи). А вот витамин С, который многие дают детям, к профилактике гриппа никакого отношения не имеет.
3. Фитонциды. Такие вещества помогают произвести природную дезинфекцию. Для обработки фитонцидами потребуются такие эфирные масла, как эвкалиптовое, пихтовое, можжевельное. Также подобные вещества содержатся в луке и чесноке.



ПРОФИЛАКТИКА В СЕМЬЕ



Важным моментом в профилактике гриппа является **соблюдение требований личной гигиены** и поддержание нормального образа жизни. Всей семье рекомендуется придерживаться следующих правил:

- Содержать в чистоте кожу и слизистую верхних дыхательных путей (регулярно мыть руки с мылом, проводить водные процедуры, промывать нос и горло).
- Поддерживать чистоту в доме, регулярно проветривать помещения и соблюдать показатели влажности в пределах 30-35% и температуры в пределах 20-24 градусов.
- Обеспечивать всей семье полноценное питание, содержащее овощи, фрукты и продукты, богатые бифидобактериями.
- Регулярно заниматься физической активностью на улице или в хорошо проветренной комнате.
- Соблюдать режим сна, труда и отдыха.

Если малыш заболел ОРВИ или гриппом:

Не пытайтесь вылечить ребенка своими силами: это может быть опасно не только для здоровья, но и для жизни детей.

Обязательно вызывайте врача, который проведет диагностику и назначит курс лечения, соответствующий заболеванию.



ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО



Ежегодная заболеваемость ОРВИ и гриппом среди детей в 4-5 раз превышает тот же показатель у взрослых. Это связано с тем, иммунитет малышей еще далек от совершенства, а физиологические процессы в их организме протекают по-другому. В результате дети становятся восприимчивыми к инфекциям. В среднем, дети болеют вирусными инфекциями 6-10 раз в год. Если малышу еще не исполнилось 5 лет, у него особенно велик риск возникновения осложнений.

Чаще всего вирусными инфекциями болеют дети, которые посещают школы, детские сады и подобные учреждения. В коллективе ОРВИ распространяется моментально, поэтому к вопросу профилактики нужно относиться особенно серьезно.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Быть здоровым — это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!

Автор: Аня Никулина.

