

Консультация для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей в среднем возрасте

«Заботимся о здоровье детей весной»

Воспитатель Обожина О.А.

Весенний период, межсезонье — это самый сложный период в жизни детей, и в это время иммунитет слабеет, чаще возникают ОРВИ. В межсезонье портится настроение, могут быть сонливость и усталость, дети могут быть вялыми. Ребенок наиболее чувствителен к изменениям в природе, изменению светового дня и солнечной активности. А дополняет все слякоть и колебания температуры в плюсовые и минусовые зоны. При этом отлично живут вирусы и микробы. В это время нужна активная профилактика простуд и ОРВИ.

Грипп, вызывается вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля,

Грипп представляет большую опасность из-за развития серьезных осложнений особенно у детей. Тяжелое течение гриппа сопровождается поражением нижних дыхательных путей с развитием пневмоний и признаками дыхательной недостаточности. Отмечены тяжелые случаи заболевания с летальным исходом,

Особенности течения гриппа у взрослых начинается внезапно с редкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей. У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 39 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

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

2. Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.

3. Научить детей кашлять и чихать в одноразовую салфетку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

4. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

- **Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения),**
- **Воздержаться от посещения мест скопления людей.**
- Соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок).
- Избегать как переохлаждений, так и перегревания детей.

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

1. Изолировать ребенка от других детей (членов семьи).
2. Вызвать врача.
3. Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.

Питание. Весной пища должна быть легкой и полезной. Она должна быть богата витаминами, микроэлементами, клетчаткой. Морская капуста, яичный желток, мясо, рыба, злаковые, свежие овощи и фрукты – это как раз те продукты, в которых нуждается растущий организм.

Если со свежими продуктами возникают сложности — нужно попросить врача назначить ребенку подходящие витамины и пропить их курсами по две недели в месяц.

Напитки. Яблочно-морковный сок, чай с лимоном, отвар шиповника или травяной чай не будут лишними. Особое внимание уделите кисломолочным продуктам – 1-2 стакана кефира в день помогут не только пищеварительной системе, но и иммунитету ребенка.

Свежий воздух. Старайтесь проводить максимум времени на улице вместе с ребенком. Прогулки на свежем воздухе очень важны для борьбы с авитаминозом и укрепления детского здоровья, ведь первые солнечные лучи способствуют выработке витамина D.

Сон. Весной лучше начать укладывать ребенка спать пораньше. В зимне-весенний период дети, по рекомендации ВОЗ, должны спать не менее 10 часов в сутки. Здоровый непрерывный сон обеспечит ребенку прилив сил и энергии. И не забудьте проветрить комнату перед сном!