

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Березовский детский сад №9»

Консультация для родителей
По теме: «Сезонные заболевания у детей »

Воспитатель: Потылицина Ирина Юрьевна
Щелкунова Елена Валерьевна

Сезонные заболевания у детей



Осенне — зимний сезон — это время детских простудных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ, грипп). Зачастую, эти заболевания носят эпидемиологический характер. Как бы каждая мама не желала оградить своё чадо от простуды, это не всегда возможно. Одни из самых распространенных инфекций, так или иначе «прилипают» к малышу. Из этого, сезонные заболевания у детей происходят на протяжении всего жизненного цикла. В детских образовательных и медицинских учреждениях множество детей, которые чихают и кашляют, что в несколько раз повышает риск заражения здорового ребёнка. Чаще всего страдают дети с ещё неокрепшим иммунитетом. Есть ли возможность уберечь ребёнка от заражения вирусами и инфекциями или хотя бы смягчить симптомы и течение болезни?

Профилактика простудных заболеваний у детей

- По возможности избегайте мест массового скопления людей. В общественном транспорте, в садах и школах, в магазинах и культурно — развлекательных учреждениях возрастает риск подхватить респираторную инфекцию. В ограниченном пространстве воздух не циркулирует, что позволяет инфекциям скапливаться и распространяться с огромной скоростью. К сожалению, посещение с ребёнком людных мест неизбежно, но даже в этом случае можно свести до минимума вероятность заболеть.

› Одно из наилучших профилактических мероприятий — использование оксалиновой мази. Это безвредное и недорогое средство безопасно для организма даже беременных и кормящих женщин.

Перед посещением общественных мест, мазью необходимо смазать слизистую носа.

Ещё одно доступное всем средство профилактики — гигиена. После посещения людных мест, дома обязательно мойте с мылом руки. Кстати, это обезопасит ваше чадо и от множества других более опасных болезней (пищевые отравления, кожные инфекции).

- Бытует мнение, что ношение хирургической или обычной марлевой повязки в общественных местах защищает от инфекций, передающихся воздушно-капельным путём. Но эпидемиологи это мнение опровергают. По утверждениям специалистов, эффективна повязка только тогда, когда её носит сам заболевший. Для здорового человека носить повязку свыше двух часов даже вредно.

› Очень полезны для детского иммунитета ежедневные прогулки на свежем воздухе.

- При возможности, будет полезен для ребенка отдых на Боли. На улице воздух находится в постоянном движении, что снижает до минимума риск заражения. Прогулки должны быть недолгими, одежда подходящая погодным условиям, во избежание переохлаждения. Активным деткам в зимний период подойдёт термобельё, которое отлично пропускает воздух и не позволяет потеть. Нужно не забывать важное правило: термобельё не подходит для тех, кто малоподвижен.

› Для профилактики простуды и гриппа очень полезны поливитамины. Но их выбор не должен быть случайным, применение любых препаратов нужно согласовать с педиатром.

- Бывают случаи, когда перед применением каких-либо препаратов необходимо изучить иммунный статус ребёнка. В некоторых случаях можно поить малыша растительными экстрактами. Женьшень, элеутерококк, а также настойку эхинацеи нужно принимать курсами, по утрам. Хороши в сезон простуд компоты, богатые витамином С (из шиповника, клюквы, чёрной смородины) и чай с «вареньем» из перетёртых с сахаром ягод.

› Полезно полоскать рот и промывать нос отварами ромашки, зверобоя или шалфея.

Экстренная помощь

- Если ребёнок на прогулке промок или вспотел, а то и вовсе вернулся домой без шапки, необходимо срочно принимать меры профилактики. Первым делом посадите его в горячую ванну на 15-20 минут. Температура воды должна быть не ниже 37-38 градусов. Можно добавить в ванну травы — ромашку или шалфей. Для промокших ног подойдёт согревающая ванночка с добавлением горчицы. После согревающих процедур напоите ребёнка тёплым молоком с небольшим количеством мёда или чаем с малиновым вареньем, наденьте на ноги шерстяные носки.

- Не забывайте о том, что если в одном помещении с ребёнком находится больной человек, то риск заболеть возрастает в несколько раз. Если изолировать больного члена семьи нет возможности, то для профилактики необходимо регулярное проветривание помещения и ежедневная влажная уборка. При наличии кварцевой лампы, будет полезно кварцевание комнаты хотя бы один раз в день.

- Конечно, всё вышперечисленное — это не панацея от простудных заболеваний, но шансы не заболеть у малыша значительно возрастут. Если же признаки заболевания появились, обязательно обратитесь к врачу. Чтоб ребёнок быстрее пошёл на поправку, не пренебрегайте его рекомендациями.

Будь
здоров и
не
болеи!

