

## **Консультация для родителей**

### **Как уберечь ребенка от простуды ...**

Каждый ребенок, попадая в детский сад, проходит период адаптации, который сопровождается частыми простудными заболеваниями. Почему так происходит? На этот вопрос обычно отвечают: «Это же детский сад, что же вы хотите, там всегда дети болеют»...

#### **В чем же причины частых заболеваний детей в детских садах?**

Основным источником инфекции выступают сами дети. Ребенок, оказавшись в группе детского сада, сразу сталкивается с агрессивной вирусной средой. Попадая в новое окружение, дети начинают обмениваться вирусами, в результате чего происходит всплеск простудных заболеваний. Некоторые дети, не болея сами, могут являться носителями различных инфекций. Необходимо отметить и тот факт, что вирусы часто мутируют, приобретая все новые формы. Поэтому, пока организм не выработает иммунитет к новым вирусам и их модификациям, болезни будут повторяться.

#### **3 дня в саду – две недели дома**

Самые частые простудные заболевания у детей — инфекции верхних дыхательных путей, входящие в группу острых респираторных вирусных инфекций. Вирусы распространяются воздушно-капельным путем при чихании и кашле, но большинство из них передается через предметы, до которых дотрагивался больной ребенок: ручки дверей, предметы домашнего обихода, детские игрушки и т.д. Попадая на предметы, возбудители ОРВИ могут сохранять свою жизнеспособность до 3-х недель.

#### **Мнение эксперта:**

Немецкий профессор, доктор Петер Тайсс, более 30 лет занимающийся проблемой простудных заболеваний, обращает особое внимание на профилактические меры, рекомендуемые научным сообществом. С наступлением периода респираторно-вирусных заболеваний (ОРВИ) необходимо уделять большее внимание соблюдению элементарных правил личной гигиены: чаще мыть руки, кварцевать и проветривать помещение, делать влажную уборку. Мало кто знает, что основной механизм передачи респираторно-вирусной инфекции – контактный. По данным последних исследований, он превосходит даже воздушно-капельный путь.

Поэтому задача родителей – приучить ребенка мыть руки. Объясняйте детям, что необходимо мыть руки после посещения любых публичных мест. А если нет возможности вымыть руки под проточной водой с мылом, можно их протереть спиртосодержащей салфеткой.

Простуду легко распознать по ряду признаков: насморк или «забитый» нос, кашель, боль в горле, повышение температуры тела до 38 градусов, вялость, плохой аппетит. Понаблюдайте за ребенком: если насморк у него усиливается, то скорее всего в ближайшее время он начнет подкашливать, т.к. слизь, скапливаясь, поступает в носоглотку, вызывая першение в горле.

### **Совет родителям:**

Очень важно при малейшем недомогании (небольшом насморке, кашле) иметь возможность оставить ребенка дома, не дожидаясь развития болезни и не подвергая риску заражения других детей. Устраиваясь на работу, стоит помнить о том, что каким бы отличным ни было здоровье ребенка, он все равно первое время будет болеть чаще. Период адаптации ребенка может длиться год, а порой и больше. Следует помнить и о психологических моментах, ведь резкое расставание с любимой мамой также может сказаться на здоровье малыша.

Обратите внимание и на тип кашля: он может быть сухой и лающий или влажный с выделением мокроты. Сухой кашель – признак заболевания верхних дыхательных путей (фарингит, ларингит, трахеит). Длительный, приступообразный кашель с выделением мокроты (влажный кашель) говорит о том, что инфекция опустилась глубже и дошла до бронхов и легких.

### **Ликбез для родителей:**

Соотнесение простудных заболеваний с анатомическим атласом: носовая полость (ринит), глотка (фарингит), гортань (ларингит), трахея (трахеит), бронхи (бронхит).

Обычно простудные заболевания проходят без осложнений, если малыш получил своевременную врачебную помощь. Но если простуду не лечить, она может перейти в тяжелую хроническую форму.

И еще, чтобы уберечь ребёнка от простуды в период сезонных заболеваний, следуйте следующим советам, простым, но действенным!

### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:**

1) Приучите ребёнка дышать носом : Это очень важный совет. Дело в том, что именно слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, встающим на пути микробов.

2) У ребёнка всегда должен быть чистый носовой платок: Лучше всего использовать бумажные одноразовые платочки- это позволит не допустить распространения инфекции.

3) Не забудьте про лук и чеснок: Природные фитонциды лука и чеснока обладают прекрасным свойством убивать микробы.

4) Проветривание комнаты: Каждый день обязательно нужно проветривать комнату по 15 минут.

5) Правильное питание: В рационе у ребёнка должно быть достаточно витаминов и минералов.

6) Активный образ жизни: Физическая активность способствует укреплению организма.

Комплекс использования всех этих простых рекомендаций позволяет снизить риск возникновения простудных заболеваний.

**ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!**



**Будьте здоровы!**