

Консультация для родителей воспитателя Терещенко Е. А.

## **"Профилактика простудных заболеваний в холодное время года"**

Простуда - нежелательный гость, который ежегодно приходит к детям и взрослым. Но детский иммунитет хуже справляется с этим испытанием, и в результате, простуды «липнут» к малышу слишком часто. Вовремя проведённая профилактика простудных заболеваний у детей убержёт от болезней и не позволит простуде превратиться в хроническое заболевание, с которым придётся бороться всю жизнь. Профилактика гриппа у детей состоит из таких же мер профилактики, что и профилактика ОРЗ у детей. Итак, вот важные моменты, которые помогут предупредить простуду:

### **Наш друг – правильная температура**

1. Температура воздуха в комнате должна быть не выше +22.
2. Также ребёнка на улицу одеваем по погоде. Не кутайте в 33 одежды, но и не допускайте попадания холодного воздуха под одежду.
3. Если за окном дождик, но при этом холодно, не забудьте одеть тёплый носочек в резиновый сапожек. Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:
4. Соблюдать режим дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
5. Избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
6. Тщательно мыть руки с мылом и регулярно ;
7. Индивидуальные или одноразовые полотенца должно быть;
8. Во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками
9. Регулярное проветривание и влажную уборку помещения, в котором находится ребёнок и квартиры в целом
10. Проводить закаливающие мероприятия (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут)
11. Ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов и т.д), где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
12. В период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

## **Температура воздуха в комнате, проветривание и мытье полов.**

Хорошо проветрим комнаты, так как патогенные организмы быстро распространяются. При проветривании помещений патогенные организмы сокращаются или полностью погибают. А мытье полов смывает патогенные организмы, даёт свежесть и увлажнения в комнате воздуха что тоже есть не мало важно для профилактики.

## **Одеваем по погоде.**

Одевать ребёнка нужно по погоде так как переохлаждения и перегревание температуры тела у ребёнка способствует риск заболевание. Так как перегрев организма стресс и может распаренное тело продуть не большим сквозняком и температурой помещения ниже чем распаренное тело ребёнка.

## **Режим дня, питание.**

Режимные моменты благотворно влияют на иммунную систему, своевременный отдых, хорошее и правильное питание залог здоровья. Лучший способ обеспечить витаминам ребёнка это правильное и разнообразное питание, старайтесь ребёнка кормить разнообразное пищей в том числе фрукты и овощи так как витамины нужны разные для организма. Не рекомендуется таблетки витамин давать лучше дать овощи и фрукты.

## **Мытье рук.**

На руках быстро распространяются бактерии. А детки хватают все подряд таким образом на руки детей попадают все больше и больше вредоносных бактерий и вирусов. Мытье рук убивает вирусы и бактерии поэтому так важно приучать деток мыть руки особенно перед едой.

## **Индивидуальные полотенца и приборы (вилка, тарелка, чашка).**

Все мы знаем что у каждого своё восприятие организма. У детей не сформирован ещё иммунитет он чистый лист поэтому детки часто болеют вырабатывают свой иммунитет. Поэтому своё индивидуальное полотенце тарелка и т. д. должно быть личное, да бы избежать смешивание бактерий.

## **Прикрывать рот при кашле и чихании.**

При кашле и чихании идёт большое количество выброса бактерий. Когда прикрываешь рот выброс вирусов и бактерий сокращается в разы, поэтому так важно приучать ребёнка прикрывать рот во время чихания и кашле.

## **Закаливание.**

В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Правда, начинать закаливание нужно чем раньше тем лучше и стартовать с периода абсолютного здоровья малыша. Эффект закаливания создаётся благодаря разнице температур. Летом температура воздуха выше температуры воды. А в бассейне наоборот вода имеет более высокую температуру по сравнению с воздухом. Так вода в бассейне +34 градуса для грудников, для детей постарше – +32, а вот температура воздуха уже +26 градусов, в раздевалке – +23-24 градуса. Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если Вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36,6 (температура тела) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

## **Посещения многолюдных мест.**

Все мы прекрасно знаем что многолюдные места это многочисленные бактерии и вирусы. Что бы избежать риска заражения лучше ребёнка с сезон простуд стараться не водить по многолюдным местам, так как у ребёнка иммунная система только формируется риск заражения малыша увеличивается в разы.

## **Промывание носа и полоскание горла.**

Промывание или орошения солевым раствором нос благотворно влияет на слизистую . Убивает вирусы солевой раствор. Полоскание горла тёплым раствором или отваром смягчает горло и промывает от бактерий и вирусов. Но увлекаться тоже не стоит нужно делать все размеренно и в меру.

Будьте здоровы берегите себя и своих детей. Не сложно конечно , лучший способ это профилактика. Не занимайтесь самолечением приём врача специалиста не откладывайте!

