

Консультация для родителей «Профилактика заболеваний ОРЗ и ОРВИ»

Каждую маму волнует вопрос, как избежать простудных заболеваний вообще или минимизировать длительность и интенсивность простуды.

Итак, вот несколько важных моментов, которые помогут Вам 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.

Увлажнение и доступ свежего воздуха в квартире.

В холодное время года особо актуальна тема увлажнения воздуха. Так как различные обогреватели, батареи, как и кондиционер впрочем, высушивают воздух, а это в свою очередь приводит к сухости слизистой оболочки носоглотки и прямому попаданию микробов внутрь организма.

Поэтому крайне важно увлажнять воздух в квартире: регулярно проветривать помещение, спать с открытой форточкой, делать влажную уборку (при этом избавиться от вещей, активно собирающих пыль) и использовать увлажнитель воздуха. Также рекомендуется промывать носик ребёнка солевым раствором.

Частые прогулки на улице

Гулять с малышом на улице нужно как можно чаще. Осень, зима и ранняя весна – не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40 минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.

Закаливание

В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Правда, начинать закаливание нужно намного раньше 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 грудничков, 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 (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.

Витамины и лекарства

Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить малыша однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит.

Вообще старайтесь давать малышу как можно меньше лекарств и никогда не занимайтесь самолечением.

А из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, отвары из целебных трав. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды. **Также возьмите на заметку правила для детей и взрослых по профилактике ОРВИ:**

- ✓ мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением;
- ✓ старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта;
- ✓ чихая и кашляя, прикрывайте рот;
- ✓ сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;
- ✓ старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами;
- ✓ избегайте тесного контакта с больными ОРВИ

Профилактика простудных заболеваний у детей

Что же можно предпринять, чтобы уменьшить риск простудных заболеваний у ребенка и избежать их последствий? На самом деле это очень просто, нужно только составить небольшой план профилактических мероприятий для вашего ребенка, а еще лучше включиться в их выполнение всей семьей, и тогда забота о здоровье ребенка так же и вам пойдет на пользу и избавит от сезонных болезней.

Вот и все премудрости. Сложно? Нет! Лучшая защита от простуды - её комплексная профилактика!