



Причиной простуды в холодный сезон могут быть более чем 200 вирусов, которые могут изменяться от сезона к сезону, вызывая частые вспышки заболеваемости. К таким изменчивым вирусам относятся, например, вирус гриппа, коронавирус, метапневмовирус и риновирус. Специальная мера профилактики – вакцинация разработана только в отношении вируса гриппа и коронавируса, поэтому основой профилактики гриппа и ОРВИ считаются общие мероприятия, препятствующие распространению респираторных вирусов.

Создайте комфортный микроклимат в комнате ребенка, он важен в любое время года, но особенно – в холодный период.

1. Поддерживайте влажность в пределах 40–60% при температуре воздуха 18–22°C, это оптимальные

условия для нормальной работы органов дыхания.

2. Регулярно проветривайте для обогащения воздуха кислородом и снижения концентрации вирусов в помещении – 4–6 раз в день по 15 минут.
3. Ежедневно делайте влажную уборку для удаления пыли и микроорганизмов с поверхностей. В растворы для уборки можно добавлять безопасные для детей обеззараживающие и дезинфицирующие бытовые средства.
4. Одевайте ребенка в соответствии с температурой в комнате, это позволяет избежать перегрева или переохлаждения.
5. Промывайте нос ребенку специальными стерильными растворами на основе морской воды: у детей применяются капли: до 1 года 1-3 раза в день; старше 1 года и до 7 лет 4 раза в день; с 7 до 16 лет 4-6 раз в день. Детям старше 1 года можно также использовать аэрозоль, проводить промывания 4-6 раз в день.



Хороший иммунитет формируется у ребенка, если он регулярно получает питание, включающее разнообразные продукты, сбалансированные по содержанию белков, жиров и углеводов, а также богатые витаминами и минералами. В блюдах, которые готовятся для ребенка, обязательно должны присутствовать животные белки – курица, телятина, рыба, яйца, сыр, так как они важны для иммунитета. Рекомендуются также кисломолочные продукты, фрукты и овощи, а вот острые, жирные, соленые, жареные блюда нужно исключить, так как они перегружают пищеварительную систему и раздражают слизистые оболочки. Следует помнить про аллергические реакции, поэтому важно ответственно подходить к формированию рациона питания у детей.

В период, когда легко заразиться ОРВИ, следует объяснить ребенку, почему важно тщательно соблюдать личную гигиену – мыть руки с мылом после посещения магазина или поездки в общественном транспорте, а если нет такой возможности – использовать влажные салфетки или санитайзер. Небольшая, но важная деталь личной гигиены, о которой многие забывают, это обработка поверхностей, таких как корпус смартфона, ручки сумки или рюкзака, на которых могут скапливаться вирусы после посещения общественных мест. Например, вирус гриппа, коронавирус, риновирус сохраняются на поверхностях до нескольких суток и после этого все еще способны вызывать развитие заболевания.

Ребенку важно соблюдать определенный режим, который включает несколько правил.

1. Полноценный ночной и дневной сон: чем младше ребенок, тем больше ему нужно часов сна в сутки для восстановления. Малышу до 3 месяцев требуется до 20 ч, в 1 год – 14 ч, в 2 года – 13 ч, в 4 года – 12 ч, в 6 лет – 10 ч, в 12 лет – 9 ч, подросткам – не менее 8 ч сна.

2. Регулярные прогулки в любую погоду, за исключением экстремальных и неблагоприятных условий окружающей среды, а также выполнение ежедневных физических нагрузок, которые помогают укрепить иммунитет.
3. Закаливание считается для детей одним из вариантов повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. В качестве закаливающих процедур рассматриваются не только обтирания холодной водой или контрастные души, но и солнечные или воздушные ванны. Закаливание у детей проводится постепенно, по определенным схемам, с учетом здоровья ребенка.

Соблюдение распорядка дня и регулярности процедур – одни из самых простых способов укрепления иммунитета и здоровья. .



Меры профилактики ОРВИ в детских садах основаны на выполнении педагогическими работниками санитарно-гигиенических норм, аналогичных тем, что соблюдаются в домашних условиях: поддержание температуры и влажности воздуха, регулярные проветривания, прогулки и закаливание. Пожалуй, самыми важными являются отсутствие контактов заболевших и здоровых детей в условиях детского сада и вакцинация от гриппа.

Буклет подготовила

Воспитатель Канаева А.А.