

Профилактика заболеваний гриппа и орви в детском саду.

Вирусам и инфекциям подвержены абсолютно все люди. Но особенно сильно болезни "цепляются" к детям. Как правило, малыши начинают интенсивно болеть когда ходят в детский сад. Именно там со временем вырабатывается иммунитет, но, к сожалению, это происходит путем перенесения многочисленных заболеваний. Можно ли как-то подготовить организм детей к возможным вирусам? Именно для этого и существует понятие «профилактика». Рассмотрим каким образом можно если не исключить полностью, то хотя бы сократить количество болезней

Грамотный подход и желание противостоять любым заболеваниям помогут родителям разработать план профилактических действий. Некоторые из них следует предпринимать регулярно, некоторые, более актуальны, в так называемые, сезоны простуды. Имеются в виду время, когда на улице повышенная влажность, сезоны дождей, зимнее время.

Прививки. В детских садах и поликлиниках в сезон гриппа часто предлагают делать детям прививки. Мнения об их пользе разделяются на диаметрально противоположные. Тут надо учитывать здоровье ребенка. Если есть хоть малейшие признаки простуды или жалобы на самочувствие, то лучше от прививки воздержаться.

Витамины. Сейчас в продаже можно найти немало комплексов витаминов. Они градируются по возрасту ребенка. Можно их подобрать в форме таблеток, желатиновых конфет, сиропов. Вкусовая гамма также впечатляет – можно найти вариант для самого привередливого малыша.

Препараты, обладающие иммуномодулирующим действием. Считается, что благодаря им, организм способен более серьезно сопротивляться воздействию вирусов. Форма выпуска может быть – таблетки, свечи, назальные гели. Производители также отличаются, но выбор довольно большой.

Обработка полости носа. Самым эффективным и известным средством является оксолиновая мазь, купить которую можно в любой аптеке. С ее помощью перед тем, как вести ребенка в сад или просто на прогулку, обрабатывается нос. Также для профилактики следует каждый день после того, как ребенок приходит домой с улицы или сада, промывать носик солевым раствором. Можно приготовить его самостоятельно и закапать с помощью пипетки, можно купить в аптеке обыкновенный физраствор (он тоже прекрасно подойдет для этих целей), можно купить морскую воду (в основном продается она в виде спрея, что очень удобно в использовании).

Личная гигиена. С самого детства надо приучать ребенка мыть руки с мылом. Этому правилу надо следовать и дома и в садике. Также взять за правило обработку рук после посещения сада, после прогулок, после похода в поликлинику. Стирать вещи для детского сада следует как можно чаще, так как вирусы могут переноситься и через одежду. Самых маленьких посетителей садов нужно отучать брать какие-либо игрушки или предметы в рот.

Закаливание и режим. Соблюдать распорядок дня, не пренебрегать дневным сном. Режим питания тоже играет большую роль – полезные продукты, график приема пищи, поступление витаминов с едой. Утренняя зарядка для детей помогает гармонично развиваться всему организму. А постепенная закалка (прохладная вода, контрастный душ) и прогулки на свежем воздухе укрепляют сопротивляемость организма.

Проветривание. В отсутствии детей в помещении, необходимо тщательно проветривать группу.

Влажная уборка. Мытье полов, обработка мебели, игрушек и санузла должны проводиться ежедневно и с использованием специальных моющих средств.