Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Солнышко»

Консультация для родителей: «Профилактика простудных заболеваний»

 Подготовил: воспитатель Обухова О. Г.

 Чаще всего ОРВИ развивается у детей со сниженным иммунитетом, ослабленных другими заболеваниями. Плохое питание, нарушенный сон, недостаток солнца тоже ослабляют организм. Поскольку вирусы распространяются в основном по воздуху и через предметы, дети быстро заражают друг от друга в коллективе. Поэтому периодически часть группы или класса сидят дома и болеют, остаются лишь самые крепкие дети, чья иммунная система выдержала удар. Выделение вирусов больным максимально на 3-е сутки после заражения, но слабо заразным ребенок остается до двух недель. Инфекция несколько часов остается активной на различных поверхностях, игрушках. Часто бывает вторичное инфицирование: только переболевший ребенок спустя неделю снова заболевает. Чтобы этого не происходило, родителям нужно изучить несколько правил и объяснить их своим детям.

**Памятка родителям по профилактике ОРВИ у детей**

 Родители могут обеспечить детям хорошее питание, спортивное развитие, а также выработать здоровые привычки. Но они не смогут отследить каждый шаг ребенка в коллективе: на площадке, в детском саду.
Мы собрали все советы по профилактике ОРВИ у детей в памятку для родителей. Это поможет снизить количество заболевших детей и защитить своего ребенка.

 **Полноценный отдых**

 Даже организм взрослого подтачивает постоянная активность. Если после школы ребенок идет в кружки, потом занимается уроками и поздно ложится спать, его организм не успеет восстановиться. От этого нарушается сон и снижается иммунитет. Ребенку необходимо оставлять время на отдых, спокойную прогулку, чтение книжек, полноценный сон (не менее 8 часов).

 **Спортивные занятия**

 Помимо отдыха, ребенка нужно тренировать. Это не только помогает правильно развиваться скелету и мышцам, но и делает тело более выносливым. Подбирайте нагрузку в зависимости от возраста и предпочтений ребенка. Кому-то подойдет плавание, а кто-то полюбит командные игры и борьбу. Для начала можно попробовать каждое утро делать зарядку. Чтобы ребенок не упирался, подавайте ему пример, покажите, что зарядка – это не неприятная обязанность, а хорошее времяпровождение.

 **Проветривание и уборка**

 Вирусы не слишком устойчивы в окружающей среде, но несколько часов они представляют опасность. Поэтому комнаты нужно регулярно проветривать и делать влажную уборку. Можно использовать дезинфицирующие средства, добавляя их в воду для мытья.

 **Закаливание**

 Очень сложно рассчитать, как одевать ребенка, особенно если погода переменчива. Переохлаждение снижает иммунитет, но и постоянный перегрев и «тепличные» условия не дают организму привыкнуть к реальной погоде и температуре. У всех детей разная чувствительность к теплу, обращайте внимание на поведение малыша. Если он пытается сорвать с себя одежду, даже если вы уверены, что правильно все рассчитали, ребенку может быть слишком жарко. Закаливание можно начинать еще в грудничковом возрасте. При комнатной температуре в помещении без сквозняков оставляйте ребенка без одежды на недолгое время, обливайте ножки водой, остудив ее до 20 °С. После этого наденьте теплые носки. Дети старшего возраста могут принимать контрастный душ, гулять босиком при теплой погоде.

 **Правила гигиены**

 Как бы банально ни звучал этот совет, мытье рук с мылом действительно решает проблему многих заболеваний. Для профилактики ОРВИ у детей мыть руки нужно после улицы, санузла, каждый раз перед едой.
Если ребенок или кто-то из членов семьи уже болеет, для него нужно выделить отдельную посуду и полотенца, чтобы не передавать вирус всем. А защитить других членов семьи от заражения, можно также с помощью эфирных масел, которые помогут обеззаразить воздух в квартире.

 **Правила поведения**

 Дети массово заражают друг другу часто от незнания. Они чихают и кашляют друг на друга, не стараясь прикрыть лицо рукой. Объясните, почему нужно соблюдать это правило – это не только не вежливо, но и опасно для других людей. Если кто-то уже болеет и чихает, лучше не подходить к нему слишком близко, чтобы не заразиться. Выделите ребенку пачку одноразовых платков, чтобы он мог часто их менять. Также стоит отучить ребенка трогать лицо грязными руками.

 **Оставьте ребенка дома**

 Если ребенок заболел, стоит оставить его дома, даже если симптомы пока несильные. Возможно, у него крепкий иммунитет, и он легко переносит вирус. Но, придя в коллектив, заразит более слабых детей, которые «слягут» на пару недель. Если в саду или школе началась сезонная эпидемия ОРВИ, то при возможности тоже нужно побыть дома. Так риск заражения ниже, да и эпидемия закончится быстрее.

 **Советы врачей по профилактике ОРВИ у детей**

 Самое важное – не допустить распространение инфекции. Как бы ни был закален ребенок, если все вокруг будут болеть – его иммунитет рано или поздно тоже не выдержит. Поэтому при первых признаках ОРВИ изолируйте ребенка дома, не приводите его в коллектив. Вызовите врача, чтобы исключить более серьезные заболевания и избежать осложнений. Простое ОРВИ может привести и к поражению легких, если его неправильно лечить.

 **Для профилактики ОРВИ в сезон простуд в детских садах и школах лучше пересидеть эпидемию дома?**

 Здоровый ребенок без признаков болезни должен посещать детское образовательное учреждение, для предотвращения нарушения и дисциплины обучения, так же социального отрыва от сверстников. Больной ребенок должен оставаться дома и наблюдаться педиатром на дому. Также ребенок выписывается и начинает посещать детское образовательное учреждение после осмотра врачом и выдачи справки о допуске к занятиям.
 Первостепенное значение имеют профилактические мероприятия, препятствующие распространению вирусов: тщательное мытье рук, изоляция заболевших детей, соблюдение режима проветривания.