Структурное подразделение «Детский сад комбинированного вида «Звездочка»

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад «Планета детства» комбинированного вида»

# ***Консультация для родителей***

# ***“Профилактика ОРВИ у детей***

# ***в домашних условиях”***

Выполнила воспитатель:

Макарова Н.В.

2021 г.

На фоне эпидемии коронавирусной инфекции о привычном ОРВИ уже не думают. Но другие вирусы по-прежнему продолжают атаковать людей, и от них тоже нужно защищаться. Вне зависимости от вида вируса, противостоит ему именно иммунитет. Болезнь легче предотвратить, чем лечить последствия.  
  
ОРВИ — самая частая инфекция человека: дети до 5 лет переносят около 6-8 эпизодов болезни в год, в детских дошкольных учреждениях особенно высока заболеваемость на первом и втором году посещения.

Чаще всего ОРВИ развивается у детей со сниженным иммунитетом, ослабленным другими заболеваниями. Плохое питание, нарушенный сон, недостаток солнца тоже негативно влияют на организм.  
  
Поскольку вирусы распространяются в основном по воздуху и через предметы, дети быстро заражаются друг от друга в коллективе. Поэтому периодически часть группы или класса сидят дома и болеют, остаются лишь самые крепкие дети, чья иммунная системы выдержала удар. Выделение вирусов больным максимально на третьи 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 тем же самым. 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, закаливание, спортивное развитие. Но они не смогут отследить каждый шаг ребенка в коллективе: на площадке, в детском саду. Важно объяснить ребенку, что такое ОРВИ и почему нельзя, например, чихать прямо в лицо соседу .  
  
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 ложиться 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, ребенок должен тренироваться. 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 скучная обязанность, а полезное времяпровождение.

### **Закаливание**

Очень сложно рассчитать, как одевать ребенка, особенно если погода переменчива. Промерзание 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 детей 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, 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.

### **Проветривание и уборка**

Вирусы не слишком устойчивы в окружающей среде, но несколько часов они представляют опасность. Поэтому в комнатах нужно регулярно делать влажную уборку и проветривать помещения. Можно использовать дезинфицирующие средства, добавляя их в воду для мытья. Однако не рекомендуется стремиться к полной стерильности, это только вредит иммунитету.

### **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 невежливо, 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 не стоит постоянно трогать лицо руками.

### **Оставьте ребенка дома**

Если ребенок заболел, стоит оставить его дома, даже если симптомы пока слабо выражены. 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.