

## Профилактика ОРВИ в детском саду

Острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ) болеет каждый ребёнок. Само собой, болезнь неприятная, ребёнок страдает, тратится много денег и времени на лечение. Поэтому мы собрали в эту статью различные методы профилактики ОРВИ у детей.

По данным иммунологов, нормальным количеством заболеваний ОРВИ является 8 раз в год.

В последнее время, доктора всё чаще назначают иммуномодуляторы, которые наряду с вакцинацией способствуют выработке приличного иммунитета у детей, которые часто болеют. Самостоятельно использовать такие препараты не стоит, выбрать правильный препарат и рассчитать разумную дозировку может только квалифицированный специалист.

Отдавать ребенка в детский сад нужно только тогда, когда Вы посчитаете, что он психологически готов к этому. Ребенок должен желать общения с другими малышами и не должен слишком болезненно воспринимать разлуку с родителями. Я могу объяснить свою позицию. При стрессе у ребенка в первую очередь страдает иммунитет, а, следовательно, в таком состоянии Ваш ребенок будет слишком подвержен разнообразным инфекциям.

Прежде чем отдавать ребёнка в определенный детский сад, узнайте, какие меры профилактики заболеваний применяют воспитатели в группах. В помещении, где находятся дети, должна соблюдаться чистота – постоянные влажные уборки, отсутствие пыли и грибка, правильный режим проветривания.

Помимо этого, приветствуются прогулки на свежем воздухе, однако, стоит учесть, что ребенок должен быть одет по погоде – ему должно быть тепло, но не стоит переусердствовать. Ребёнок не должен потеть! Малейший сквозняк или дуновение ветра на вспотевшего малыша могут повлиять совсем не благоприятно.

Не пренебрегайте иммунизацией – делайте все прививки, которые показаны детям в определенном возрасте. Это поможет выработать иммунитет к различным болезням, в том числе и к ОРВИ.

### Памятка для родителей «Профилактика ОРВИ у детей»

Чтобы защитить своего ребёнка от ОРВИ, необходимо соблюдать следующие несложные правила:

1. Ребёнок должен получать полноценное питание, в том числе и витамины. Помните, наш организм лучше усваивает полезные вещества из натуральных продуктов.
2. Необходимо следить за соблюдением правильного режима сна ребенка.
3. Чаще гуляйте на свежем воздухе и одевайте ребенка по погоде.
4. Не забывайте об утренней зарядке, закаливании и физических упражнениях в середине дня.
5. Следите за соблюдением личной гигиены – регулярное мытье рук способно защитить ребёнка от попадания микробов в ротовую полость.
6. Помните, что у ребёнка обязательно должно быть личное полотенце.

7. Научите своего ребёнка прикрывать рот, если он кашляет или чихает.
8. Во время эпидемии ОРВИ следует избегать людных мест – не водите ребёнка в кино или в магазин. Также следует пару раз в день полоскать горло и промывать нос. Эти меры профилактики обеспечат надёжную защиту малыша от заболевания.
9. Также во время эпидемии для профилактики ОРВИ нужно использовать препараты, которые обеспечивают надёжный иммунитет.
10. Если так вышло, что ребёнок всё-таки заболел, необходимо изолировать его от других здоровых людей! Откажитесь от детского сада или школы на несколько дней и вызовите доктора. В домашних условиях он вылечится намного быстрее.
11. Отличным средством профилактики ОРВИ служит марлево-ватная маска. Используйте её дома, если заболели. Таким образом Вы защитите ребенка от инфекции.