

Консультация для родителей

«Профилактика простудных заболеваний в холодное время года»

Родителей всегда интересует состояние здоровья их детей. Каждая мама хочет, чтобы ее малыш был здоров и весел.

Для этого рекомендуется профилактика простудных заболеваний в семье. Профилактика позволит снизить уровень заболеваемости дошкольников. Ведь осень и зима — время повышенного риска заражения простудными заболеваниями, особенно в многолюдных местах. Для этого необходимо соблюдать несколько правил:

1. Мытье рук. На всех поверхностях в общественных местах очень много различных бактерий. По этой причине, когда ребенок возвращается с прогулки, садится за стол, ему следует обязательно вымыть руки. Простого ополаскивания водой недостаточно, нужно непременно воспользоваться мылом и тщательно промыть руки.

2. Закаливание. Сегодня мода на закаливание возвращается, и это хорошо, поскольку такие процедуры положительно сказываются на иммунной защите организма и помогают снизить вероятность заболеть в сезон простуд. Посещение сауны или бани — это еще одно хорошее средство профилактики, позволяющее очистить тело от токсинов.

3. Спорт. Помимо отдыха, ребенка нужно тренировать. Это не только помогает правильно развиваться скелету и мышцам, но и делает тело более выносливым. Не ленитесь заниматься вместе с ребенком, детям очень нравятся занятия со взрослыми.

4. Одежда. Одевайте малыша по погоде — ни в коем случае не стоит укутывать ребенка, пытаясь защитить его от холода: вспотевший малыш быстрее подхватит вирус в результате переохлаждения тела.

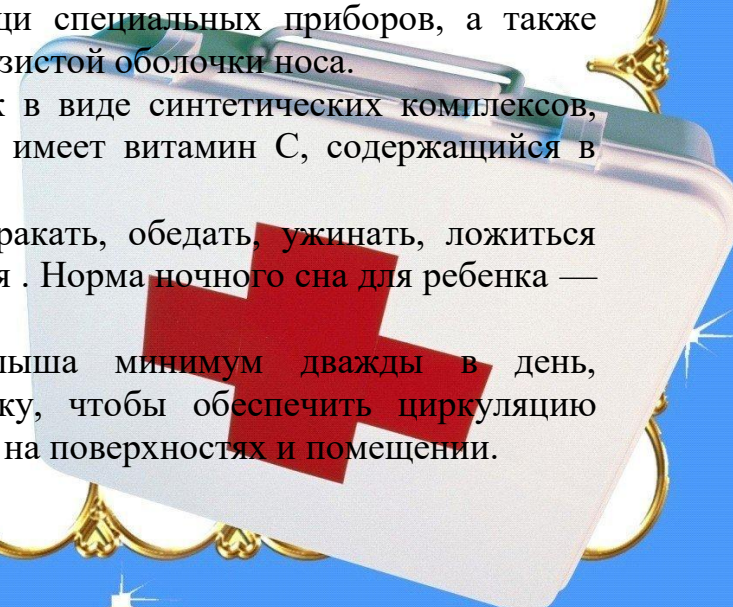
5. Промывание носа. Промывайте носоглотку после возвращения с улицы. Препараты с морской солью сильно помогают мамам, поскольку позволяют удалять слизь из носа, промывать горло, убирая скопление болезнетворных бактерий и увлажняя слизистую оболочку.

6. Увлажнение воздуха. Слишком сухой воздух в помещении способствует высушиванию слизистой оболочки. Таким образом, в носоглотке возникает благоприятная среда для проникновения болезнетворных бактерий. Поэтому важно увлажнять помещение при помощи специальных приборов, а также использовать средства для увлажнения слизистой оболочки носа.

7. Витамины. Принимать витамины — как в виде синтетических комплексов, так и натуральные. Особенную ценность имеет витамин С, содержащийся в цитрусовых.

8. Распорядок дня. Ребенок должен завтракать, обедать, ужинать, ложиться спать приблизительно в одно и то же время. Норма ночного сна для ребенка — 10 часов.

9. Уборка. Проветривайте комнату малыша минимум дважды в день, выполняйте ежедневную влажную уборку, чтобы обеспечить циркуляцию воздуха и не допустить скопления вирусов на поверхностях и в помещении.



10. Личный пример. Подавайте пример здорового образа жизни – не ленитесь и вместе с малышом делайте утреннюю зарядку, гуляйте с ним, катайтесь на велосипедах, питайтесь правильно.

Интересные факты:

-Кстати, если есть возможность, то по полной программе используйте теплое время года для укрепления иммунитета. Ученые доказали, что дети, которые в течение лета много купались, бегали босиком, питались сезонными овощами и фруктами, загорали на солнце, менее подвержены гриппу и простудам осенью и зимой.

-Если состояние слизистой зависит от влажности воздуха, то почему же нельзя повысить этот параметр до 80 или 90%? На самом деле высокая влажность тоже опасна, поскольку во влажной среде бактерии быстрее размножаются, соответственно, вероятность заболеть повышается.

-Считается, что основным «борцом» против простуды является витамин С. В особенно крупных количествах он содержится в плодах шиповника, смородины, в лимонах, в белокочанной капусте, а также в репчатом луке. Но недавно ученые обнаружили, что неплохую поддержку иммунитету также оказывает витамин D. Он стимулирует работу иммунных клеток и помогает противостоять вирусам именно в сезон простуд. Как правило, организм вырабатывает витамин D самостоятельно под действием солнечных лучей. Но в период низкой активности солнца восполнить дефицит этого элемента можно, употребляя определенные продукты. Например, морскую капусту (водоросли), печень трески, кумыс.

-После попадания вируса в организм первые симптомы заболевания обычно появляются в течение 48 часов. Поэтому, если вы контактировали с зараженным человеком и уверены в его болезни, то в качестве экстренной меры можно принять витамин С для профилактики простуды или специальное аптечное средство, предназначенное для профилактики простуды и гриппа.

Профилактика простудных заболеваний должна проводиться не только в семье, но и в образовательных учреждениях. Усилия родителей, медицинских специалистов и педагогов позволят ребенку значительно меньше болеть и всегда чувствовать себя активным и здоровым.

