

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Дети в холодное время года и межсезонье часто болеют. В среднем ребенок до 6 лет болеет простудными заболеваниями до 8 раз в год средней продолжительностью 14 дней, а в 2 — 3 года ребенок склонен к заболеванию еще чаще. Дети более старшего возраста реже болеют, так как у детей к этому возрасту вырабатываются защитные функции организма. Поэтому профилактика поможет в первую очередь оградить вашего малыша любого возраста от вирусов.



В связи с этим профилактика простуды у детей должна проводиться на протяжении всего года, а не только в периоды заболеваний.



Как передается детская простуда?

1. Воздушно-капельный путь заражения. Вирусные частицы покидают зараженный организм во время кашля, чиханья и обычных разговоров. Выделенный вместе с частицами слюны вирусный агент распространяется на три метра от человека и некоторое время висит в воздухе. После того как здоровый человек вдыхает эти микрочастицы, вирус начинает стремительно атаковать организм приводя к болезни.

2. Контактный путь передачи вируса. Болеющие дети руками трут носы и суют руки в рот, после этих манипуляций на коже рук оседают вирусные агенты, которые благополучно переносятся на посторонние предметы или других детей при прикосновении.



Чаще всего заражение респираторными заболеваниями у детей происходит зимой и осенью.

После того как ребенок заболел, он становится заразным для окружающих, пик распространения болезни отмечается в первые 3-4 дня.

Легче предупредить болезнь, чем ее вылечить - известная народная мудрость.

Защитные меры для предупреждения простуды:

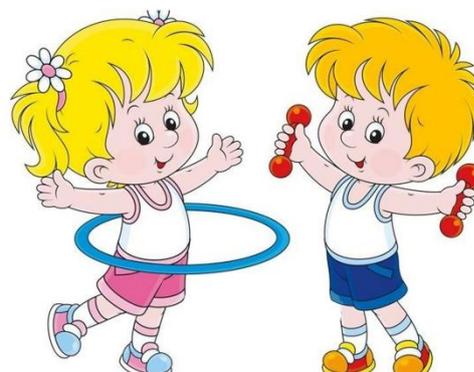
1. Одним из способов для профилактики простуды у детей служит вакцинация. Профилактическая прививка способна защитить организм ребенка от 2 до 3 штаммов вируса. С оставшимися вирусами она справиться не сможет. Поэтому вакцинация рекомендуется только в том случае, когда заранее известен штамм вируса гриппа. Так же полноценная защита организма от гриппа наступает только через 2 недели после прививки. За это время организм успевает выработать нужные антитела для противостояния гриппу.



2. Обогащаем рацион натуральными витаминами. Для профилактики простуды у детей очень важно соблюдать здоровое сбалансированное питание. Давайте ребенку пить больше натуральных морсов из клюквы и брусники, варите компоты из фруктов, кураги и изюма, готовьте чай с шиповником, лимоном, шалфеем. Угощайте ребенка натуральным малиновым или смородиновым вареньем. Большое количество витамина С содержится в свежих оранжевых, красных и темно-зеленых овощах и фруктах. Очень важно, чтобы в рационе ребенка присутствовали капуста, лук, чеснок, яйца, мясо, молочные продукты и крупы.

3. Укрепляем иммунитет закалываниями.

С давних пор лучшей профилактикой простуды у детей считается закалывание организма – воздушные ванны, обтирания, обливания. Важно соблюдать последовательность и не торопиться, постепенно наращивая интенсивность процедур. Закалывать ребенка можно только в том случае, если он абсолютно здоров. Начните постепенно давать ребенку пить холодную воду в небольших количествах, холодное мороженое. Главное - делать это, когда на улице или в помещении не жарко и ребенок не вспотел. Разрешите малышу побегать босиком как дома, так и летом на улице. Хождение без обуви способствует развитию естественной терморегуляции. Хорошей профилактикой простудных заболеваний у



детей являются ежедневные обливания ног прохладной водой, постепенно можно перейти на холодную воду.

4. Чтобы избежать простудных заболеваний, прежде всего надо исключить их возможные причины. Нужно одевать ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование: чтобы не было переохлаждения, а ноги были сухими и теплыми, и потому хорошая обувь - залог здоровья вашего ребенка. И само собой голову тоже нужно держать в тепле.



5. Лучшая профилактика от простуды для детей — тщательное мытье рук с мылом. Не всегда есть возможность помыть руки ребенку (в магазине, в транспортном средстве). В таких случаях лучшим помощником окажутся салфетки на спиртовой основе.

Соблюдая эти нехитрые правила профилактики простудных заболеваний у детей, вы укрепите иммунитет своего ребенка и сохраните его здоровье!

