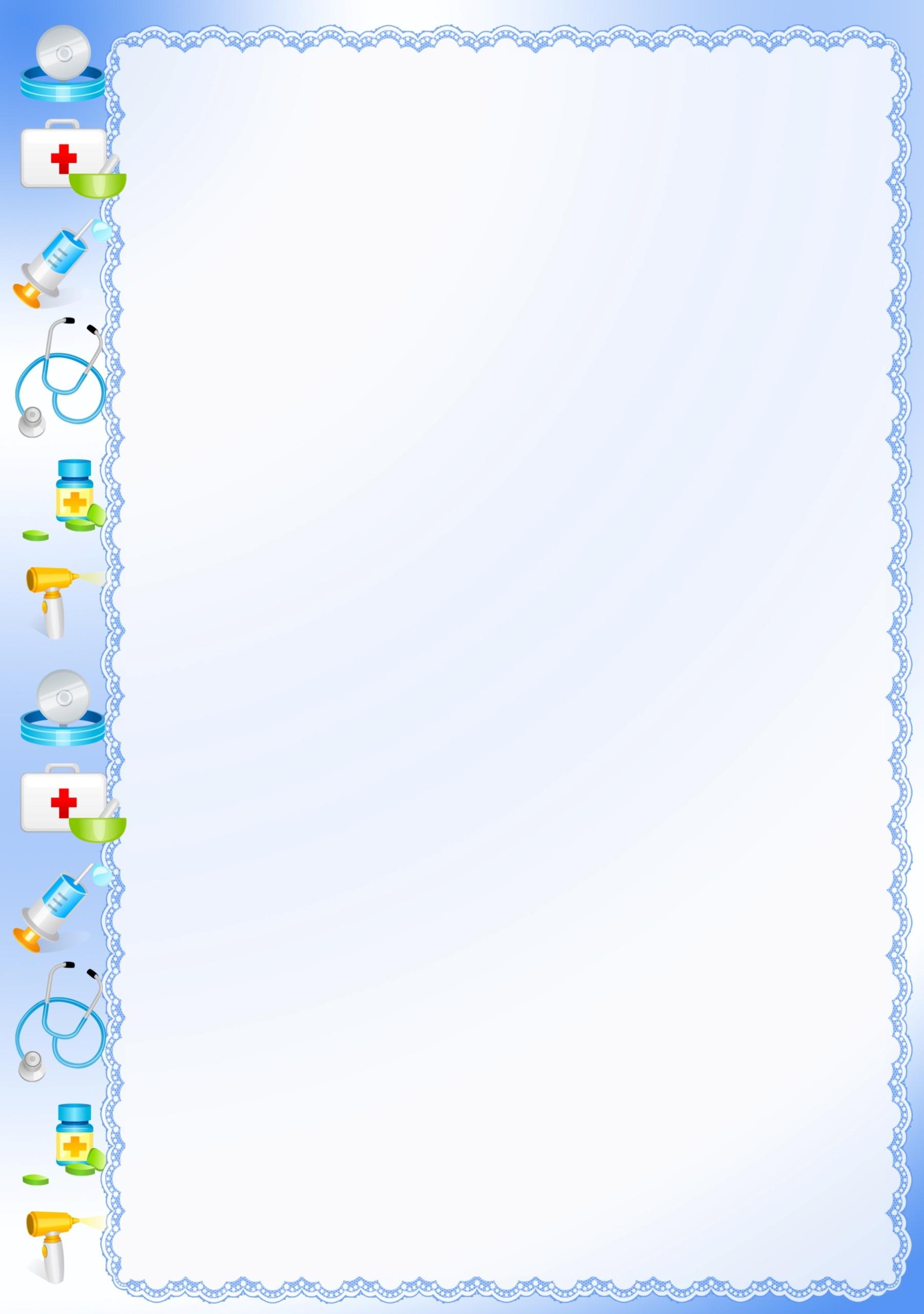
**Консультация «О профилактике ОРВИ и простуды у детей»**

Для родителей нет хуже испытания, чем детские болезни, поэтому в большинстве семей здоровье детей всегда стоит на первом месте. Но одних волнений и переживаний недостаточно, чтобы уберечь ребенка от болезней.

Простуда – незваный гость, который ежегодно приходит к детям и взрослым. Но детский иммунитет хуже справляется с этим испытанием, и в результате простуды «липнут» к малышу слишком часто. Ребенок может простужаться и заболевать несколько раз в месяц. Вовремя проведенная профилактика простудных заболеваний у детей убережет от болезней и одновременно не позволит простуде превратиться в хроническое заболевание, с которым придется бороться всю жизнь.

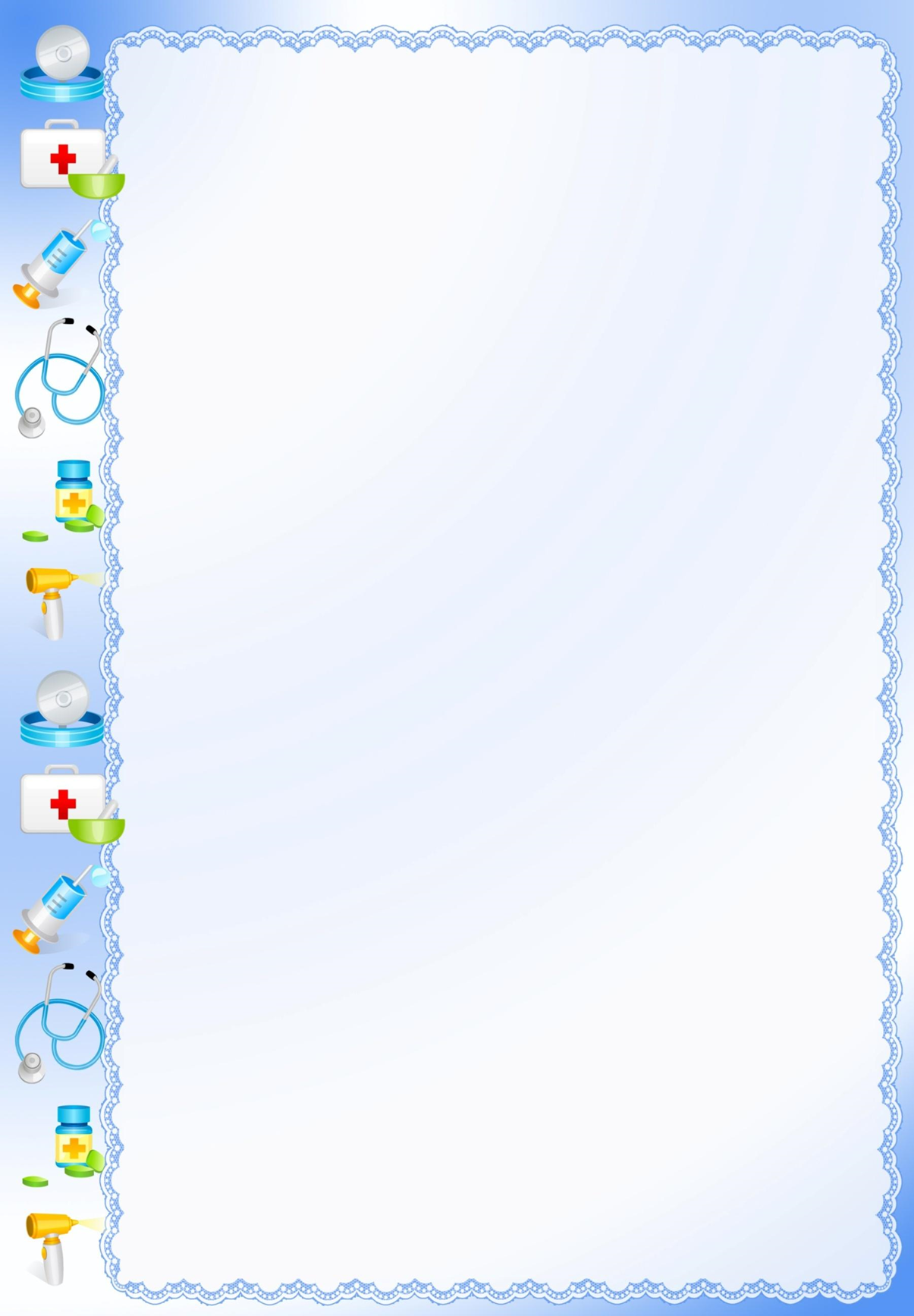
**Профилактика ОРВИ у детей**

Для начала следует учесть, что профилактика ОРВИ у детей–это не только прием витаминов, хотя они тоже необходимы. В первую очередь осмотритесь. Что вы увидели в комнате своего малыша? Если кое-где лежит пыль – немедленно вытрите ее. Вокруг полно мягких игрушек? Их тоже придется убрать, заменив альтернативными. Если вы считаете, что это крайности, то решите для себя, что важнее: здоровый ребенок или больной, но с кучей плюшевых игрушек. Они являются главными пылесборниками, а там, где много пыли, инфекция чувствует себя комфортнее всего. Есть ли в комнате ребенка ковры? Детская – это не залы персидского падишаха, поэтому уберите, пожалуйста, ковры со стен. Они – идеальные пылесборники, и им не место рядом с ребенком.

Следующий пункт ваших исследований – воздух в комнате ребенка. Проверьте влажность и температуру воздуха в детской. Чтобы профилактика ОРВИ у детей принесла ощутимые результаты, очень важно поддерживать правильный температурный режим в комнате. Воздух не должен быть горячим и сухим, это вредит не только уже заболевшему малышу, но и резко снижает иммунитет здорового. Если есть возможность, теплее оденьте или укройте ребенка, но почаще открывайте окно в его комнате – свежий и влажный воздух с улицы убивает болезнетворные вирусы и бактерии и не дает пересыхать слизистым оболочкам. Позвольте ребенку дышать свежим и влажным воздухом.

Не забывайте, естественно, о гигиене и режиме дня, без их соблюдения профилактика простуды у детей невозможна.

Как уже упоминалось, ребенку необходимы витамины. Будете вы их покупать или давать в свежем виде – дело ваше. В первую очередь профилактика ОРВИ у детей должна поддерживаться витамином С. Он содержится во многих фруктах и зелени. Кроме того, витамин С можно купить в аптеках в виде таблеток или драже. Помните и о других витаминах и минералах, они также участвуют в работе иммунитета.



Поддержать и усилить защитные силы организма ребенка помогут лекарства группы интерферонов. То есть такие средства, действие которых направлено на усиление иммунитета. В аптеке можно найти интерферон в разных вариантах: капли, мазь, таблетки или свечи. Выберите удобный для вас и вашего малыша способ введения лекарства в организм – важно только, чтобы малышу было комфортно.

 Какие профилактические меры применять, чтобы не заболел ребенок ОРЗ или ОРВИ, а что делать, если в семье уже кто-то болеет. Это мы с вами и обсудим.

Для того, чтобы дети в группе были здоровы, сотрудникам и родителям необходимо соблюдать следующие правила по охране здоровья детей:

1. Не приводить ребёнка в детский сад с признаками начала заболевания.

2. Долечивать ребёнка до полного выздоровления.

3. Строго выполнять рекомендации медсестры детского сада.

4. Категорически запрещается давать медикаменты ребенку в детском саду, а так же оставлять их в шкафчике или в кармане ребёнка.

5. После болезни, а также после отпуска родителей ребенок принимается в детский сад со справкой от педиатра.

6. Помощникам воспитателей и воспитателям строго соблюдать графики проветривания и кварцевания группового помещения.

7. Родителям запрещается давать ребенку с собой или оставлять в шкафчике любую еду, мелкие предметы (пуговицы, монетки и т.п.); игрушки, о которые можно пораниться.

8. Если ребенок часто потеет, родители должны позаботиться о нескольких комплектах запасной одежды.

9. Родителям одевать ребенка для прогулки по сезону, не кутать.

Соблюдая данные правила, мы вместе сохраним и укрепим здоровье наших деток.

***Помните, здоровье ребенка в ваших рук*ах!**