

Памятка для родителей

«Профилактика простудных заболеваний в холодное время года»

Подготовили воспитатели
Долгополова А.Э., Кутепова Л.И.

В холодное время года и межсезонье дети часто болеют. В среднем ребенок до 6 лет болеет простудными заболеваниями до 8 раз в год средней продолжительностью 14 дней. Дети более старшего возраста реже болеют, так как 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.

Причины простуды

Общее переохлаждение организма ребенка и легкие респираторные инфекции, вызванные распространением вирусов. Они очень заразны и передаются от человека к человеку. Вирусы, вызывающие простуду могут передаваться через кашель, чихание или обмен индивидуальными вещами такими, как носовой платок и посуда. Поскольку дети имеют слабую иммунную систему, они более склонны к простуде. Дети могут заразиться от взрослых членов семьи, а также других детей во время игры.

Общие симптомы простуды.

Наиболее распространенными симптомами гриппа у детей являются: насморк и боль в горле, слизистые (прозрачные или зеленого цвета) выделения из носа. Иногда ребенок может даже быть небольшое повышение температуры (очень высокая температура является признаком гриппа).

Профилактические прививки

Одним из способов для профилактики простуды у детей служит вакцинация. Профилактическая прививка способна защитить организм ребенка от 2 до 3 штаммов вируса.

Прием витаминов

Еще одним способом для профилактики простуды у детей является прием витаминов. В детском питании всегда должны быть фрукты и овощи, так как они являются источником витаминов для детей школьного и дошкольного возраста.

Закаливание

На сегодняшний день самым надежным способом защиты детского организма от простудных заболеваний является закаливание. Закаливать детский организм лучше летом, так как в это время года возможность переохладить организм уменьшается.

Если ваш малыш склонен к простудным заболеваниям, то с ним нужно проводить профилактические процедуры. Для начала можно начать с растираний ручек или ножек охлажденным полотенцем, затем можно на несколько градусов снижать температуру воды для купания. После того, как организм привык к выше указанным процедурам, можно переходить к обливаниям, контрастную душу. Это поможет улучшению иммунитета.