

Памятка для родителей о профилактике острых респираторных заболеваниях

Распорядок дня

Соблюдение режима дня поможет повысить сопротивляемость организма вашего ребенка к простуде и гриппу.

Обязательным есть проведение утренней гимнастики, гигиенических процедур, занятий по физкультуре.

Важное соблюдение санитарно - гигиенических требований - чистый свежий воздух, правильно подобранная дома одежда, на улице, занятиях, соответственно погодным условиям.

Сбалансированное питание

Важным показателем в оздоровлении детей есть оптимально сбалансированное питание. Полноценный рацион должен содержать достаточное количество всех необходимых для организма питательных веществ в правильных пропорциях. Так, например, увеличенное употребление белковых продуктов может стать причиной экссудативного диатеза, а недостатка белка способствует ухудшению состояния иммунитета (замедляется образование защитных белков - глобулинов).

Злоупотребление едой, содержащей большое количество жиров и углеводов, нарушает обмен веществ, способствует появлению лишнего веса, снижению иммунитета.

Процедуры закаливания

Закаливание – один из основных способов профилактики ОРВИ, обеспечивает сопротивляемость организма к неблагоприятному влиянию физических показателей окружающей среды – изменений температуры, атмосферного давления. Дозированное использование процедур закаливания помогает активизировать защитные механизмы. Самые распространенные способы закаливания – воздух и вода.

Закаливание воздухом

Закаливание воздухом (чаще всего холодным) – это наиболее распространенное в профилактике ОРВИ из-за стимуляции реакций иммунитета и процессов терморегуляции. У людей, стойких к низким температурам, теплообмен в организме происходит интенсивнее. Улучшение кровотока кожи уменьшает вероятность появления обморожений.

Действенным способом воздушного закаливания является пребывание детей на свежем воздухе (не меньше 3,5 часов) и воздушные ванны. Прохладный воздух

раздражает нервные окончания кожи слизистых оболочек верхних дыхательных путей, стимулируя повышение порога чувствительности, тренировки механизмов терморегуляции. В холодное время года прогулки нужно совмещать с подвижными играми и гимнастическими упражнениями.

Закаливание водой

Мощным природным средством закаливания служит вода. Закаливание водой следует начинать с растирания тела мокрой губкой, фланелевой рукавичкой или полотенцем. Начальная температура воды для растирания должна быть 35 - 36С. С каждой последующей процедурой температуру воды понижают на 1С, пока она не достигнет 28-30С. После проведения процедуры необходимо насухо вытереть кожу ребенка до легкого покраснения. Процедура должна длиться 1-2 минуты.

Когда ребенок привыкнет к растираниям водой, следует проводить обливания. Процедуру проводят ежедневно или через день в течение 2-3 минут. Температуру воды постепенно снижают с 34-37С до 22-23С. Обливание улучшает функциональное состояние органов, тканей, стимулирует аппарат физической терморегуляции, повышает резистентность организма.

В профилактике ОРВИ эффективным является закаливание стоп, ведь между охлаждением стоп и рефлекторно сосудистой реакцией слизистой оболочки верхних дыхательных путей существует зависимость. Рефлекторное сужение раздражает биологически активные точки стоп, улучшает обменные процессы, укрепляет иммунную систему организма. Температуру воды нужно постепенно понижать от 35-36С до 18-20С. Процедура должна длиться 20-30 секунд. После закаливания ноги ребенка необходимо тщательно растереть до легкого покраснения.

Повысить резистентность организма поможет процедура контрастного обливания. Сначала процедуры вода должна быть 36С, постепенно снижая ее до 18-28С, в конце процедуры используют воду 36С.

Употребление фиточаев

Эффективным методом профилактики заболеваний органов дыхания является употребление растительных чаев. Такую профилактику следует проводить один раз в день в течение месяца, особенно в осенне-зимний период, когда повышается угроза простудных заболеваний. Употреблять напитки из лекарственных растений (Фиточаи) рекомендовано за 20 минут до приема еды. Фиточаи повышают защитные функции организма, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, уменьшают воспаления. В период эпидемии ОРВИ рекомендовано отвары трав отхаркивающего и противовоспалительного действия.

Вместе с отварами трав следует употреблять кислородные коктейли, в состав которых входят шиповник, малина, черная смородина.

Действенным методом профилактики ОРВИ также является полоскание горла после сна настоями трав (ромашки, шалфея, календулы, эвкалипта), чеснока (очищает кровь, убивает микробы).

Дыхательная гимнастика

Повысить иммунитет детского организма также поможет дыхательная гимнастика. С помощью специальных упражнений дети учатся правильно дышать через нос, развивают верхнее, среднее, нижнее дыхание. Проводить дыхательную гимнастику следует во второй половине дня.