

Памятка родителям – профилактика респираторных заболеваний у детей

Дорогие родители! Данная памятка призвана ознакомить и/или систематизировать уже имеющиеся у вас знания о профилактических мероприятиях в сезон подъема заболеваемости гриппом и другими ОРЗ.

1. Самый основной принцип профилактики любых заболеваний передающихся воздушно-капельным путем (то есть по воздуху от больного человека здоровому) это снижение контактов ребенка с потенциально больными людьми! То есть необходимо в период подъема заболеваемости ограничить пребывание ребенка в людных местах – магазины, кинотеатры, кафе, различные массовые мероприятия, общественный транспорт и т.д.
2. Вторым не менее важным моментом, позволяющим снизить риск заражения (и не только ОРЗ, но и многими другими инфекциями!!!) это соблюдение правил личной гигиены! То есть частое мытье рук! Пришли с улицы ОБЯЗАТЕЛЬНО вымыли руки с мылом и умыли лицо!
3. Третий момент позволяющий снизить или и вовсе ликвидировать возбудителей ОРЗ и гриппа дома это проветривание и влажная уборка! Проветривать помещение, особенно комнату, где чаще всего находится ребенок необходимо минимум 3 раза в день и не менее 15 минут! Особенно важно проветривание перед сном! Влажная уборка должна проводиться ежедневно! Использовать какие либо дезинфицирующие средства не нужно, достаточно просто протереть все поверхности влажной чистой тряпкой. Не менее одного раза в неделю помещение должно тщательно мыться и пылесоситься!
4. Прогулки ОБЯЗАТЕЛЬНЫ при любой погоде! Это позволяет укреплять иммунитет ребенка, но конечно длительность прогулки должна соответствовать погодным условиям! И не надо «кутать» малыша! Но и сильно легко тоже одевать не следует! Одежда должна быть по погоде!
5. В период подъема заболеваемости хорошо использовать перед выходом из дома Оксолиновую мазь или мазь «Виферон»! Они позволят снизить риск попадания вирусов в организм малыша. А по возвращению домой хорошо промыть носик солевым раствором! (например - «Аквалор») Это позволит смыть и не дать закрепиться вирусам которые попали на слизистую во время прогулки.
6. Для укрепления и поддержания иммунитета ребенка в период подъема заболеваемости хорошо принимать иммуномоделирующие препараты! (Например – Деринат; препараты эхинацеи, например – иммунал; экстракт элеутерококка; Анаферон детский; Рибомунил; Бронхо-мунал; Ликопид; Имудон; ИРС-19).
7. Прием поливитаминов! Позволяет так же укреплять защитные свойства организма.
8. Закаливание! Самый эффективный способ усилить сопротивляемость организма ребенка различным заболеваниям! Так как закаливание позволяет сформировать устойчивость организма к воздействию низких температур, а именно переохлаждение чаще всего способствует проникновению и распространению вирусов в организме!!!!
9. Вакцинация! Единственный эффективный способ защиты от вирусов Гриппа и снижения риска развития осложнений, если заболевание все же случилось! А от осложнений гриппа ребенок может УМЕРЕТЬ! Поэтому не стоит отказываться от ежегодной вакцинации против гриппа, а следует привить не только своих детей, но и привиться самим! Так как наиболее эффективно вакцина действует в коллективе, где привито максимальное количество людей! А у вашего ребенка, пока он посещает детский сад, два основных коллектива – это группа и семья! Если все члены этих двух коллективов будут привиты, и мы все будем стараться следовать вышеизложенным рекомендациям, то ни какие эпидемии, ни нам, ни нашим деткам не страшны!



Будьте ЗДОРОВЫ!!!!!!!!!!!!