

6 сентября. Осенний день здоровья. «Профилактика гриппа и простуды»

Смена сезонов — это всегда нагрузка для иммунитета. Как уберечь ребенка от простудных заболеваний осенью? Теме укрепления детского здоровья в осенний период посвящен сегодняшний праздник.

Осень без простуды

Пришла осень с первой прохладой. После жарких летних дней детскому организму необходимо перестроиться и защититься от простудных заболеваний.

Что нужно сделать для профилактики насморка и гриппа у ребенка, чтобы радостно встретить прекрасную осеннюю пору и насладиться красотой осени?

— Сохраняйте температуру воздуха в помещении на уровне +20-22 градусов.

— Подбирайте одежду для ребенка соответственно погоде.

— При любой погоде организовывайте прогулки на свежем воздухе: в парке, сквере, пешие, велосипедные и т.д. Помните, что походы по магазинам могут стать причиной передачи воздушных инфекций.

— Проводите закаливающие процедуры.

— Составьте правильный здоровый режим питания.

— Уделяйте малышу больше внимания, разговаривайте с ним о том, что его интересует, проводите вместе свободное время.

Важно не только укрепление физического здоровья ребенка, но и сохранение психологического контакта, эмоциональной связи ребенка с родителями. Это поможет пресечь любые «попытки» простудных заболеваний.

Прогулки, закаливание, витамины

Осенние прогулки с ребенком очень полезны, поскольку влияние прохладного воздуха и контрастных температур благотворно сказывается на детском здоровье.

Оденьте ребенка по погоде, чтобы не допустить перегрева или переохлаждения, и отправьтесь на получасовую неспешную прогулку. Ежедневно совершайте по две-три прогулки, даже в холодную погоду.

Водные процедуры

Закаливание нужно начинать летом, при условии, что малыш абсолютно здоров. Дома можно проводить постепенные водные процедуры. Обливания рекомендуется начать водой температуры +36 градусов. Через каждые три-четыре дня следует снижать температуру на один-два градуса до достижения 13-14 градусов. И далее проводить обливания при сохранении данного температурного режима.

Витамины

Питание должно быть разнообразным, богатым витаминами. Не следует компенсировать витаминный набор покупкой медицинских витаминных препаратов.

В профилактике простуды в осенний период помогут компоты из сухофруктов, чай из лекарственных трав, варенье.

Профилактика ОРВИ

Для сезонной защиты от гриппа и ОРВИ следует соблюдать определенные правила и проводить некоторые мероприятия.

- Соблюдайте режим дня ребенка: здоровый сон, прогулки, защита от умственных и физических нагрузок.
- Не допускайте переохлаждения или перегрева детского организма.
- Чаще мойте руки с мылом.
- Возьмите в пользование одноразовые или индивидуальные полотенца.
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
- Регулярно проветривайте помещение, делайте влажную уборку, как комнаты малыша, так и всей квартиры.

- Поддерживайте влажность воздуха в помещении на уровне 50-60%.
- По возможности не контактируйте с больными ОРВИ и гриппом.

В осенний период при активном контакте с большим количеством сверстников у малыша повышается риск гриппа или ОРВИ. Поэтому при первых признаках простуды следует не отправлять ребенка в образовательное учреждение, а оставить малыша дома. Так можно предупредить распространение инфекции в детском коллективе и создать условия для быстрого выздоровления ребенка.