

ПАМЯТКА для родителей по профилактике ОРВИ, гриппа и пневмонии у детей



В период эпидемий ОРВИ и гриппа необходимо проводить профилактические мероприятия. Самая большая **опасность**, которую влечет за собой грипп и простудные заболевания, это **возможные осложнения** (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие *воспаления легких*.

Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить пневмонию у ребенка:

температура выше 38 градусов более трех дней, кряхтящее дыхание, учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость.

Всё это признаки, требующие повторного вызова врача.

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- *Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)*
- *Вызвать врача*
- *Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе*

Основные рекомендации по профилактике пневмонии, ОРВИ и гриппа:

1. Необходимо вести здоровый образ жизни: делать утреннюю гимнастику, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время. Очень важно не курить в помещении, где может находиться ребенок, пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.

2. *Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).*

3. *Необходимо тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты).*

4. *В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста.*

5. *Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков.*

6. *Проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением). Систематическое контрастное воздушное или водное закаливание повышает устойчивость организма к колебаниям температуры окружающей среды и иммунную реакцию. Закаливание не требует очень низких температур, здесь важна контрастность воздействия и систематичность. Максимальное действие закаливания не должно превышать 10-20 минут. Такие процедуры хорошо сочетать с гимнастикой и массажем грудной клетки.*

7. *В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется.*

9. *Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др., в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний) Рекомендуется использование таких растений, как китайский лимонник, элеутерококка, женьшень, эхинацея, левзея.*

И, наконец, старайтесь вести здоровый образ жизни, исключите вредные привычки и стрессы. Будьте здоровы!