

Профилактика ОРВИ и гриппа

Ст.воспитатель Сиротенко Г.А.



Очень важно понимать, что вирусы являются основной причиной простудных заболеваний (ОРВИ, гриппа). Современная медицина доказала, что в настоящий момент простуда чаще вызывается микробами и вирусами, а не переохлаждением, как считали наши бабушки. Переохлажденный организм имеет сниженный иммунитет, и это может способствовать возникновению ОРВИ у детей. Профилактика ОРВИ будет иметь результат, если все её мероприятия будут регулярными, постоянными, иначе однодневное закаливание или прогулка один раз в неделю не принесут желаемого результата. Сокровенная мечта родителей – здоровый ребенок! Однако мало одного желания – нужна регулярность и постоянство в проведении профилактики заболеваний ОРВИ у детей.

В МБДОУ Ирбинский д/с №2 «Теремок» профилактика простудных заболеваний встроена в систему оздоровительной работы всего коллектива дошкольного учреждения. Тем не менее, важно сотрудничество семьи и детского сада.

Меры профилактики простудных заболеваний в ДОУ и в семье:

- здоровый образ жизни;
- закаливание;
- личная гигиена;
- народные средства;
- профилактические средства,
- ежедневная влажная уборка помещения; ковры из комнаты ребенка в период эпидемии гриппа желательно убрать;
- частое проветривание комнаты; во время эпидемии гриппа и ОРВИ лучше убрать из комнаты ребенка мягкие игрушки, ибо они тоже относятся к активным пылесборникам,
- тщательно мыть руки с мылом после возвращения с улицы;
- допустимо и частое использование гигиенических влажных салфеток в течение дня (если нет условий для мытья рук);
- при наличии больного в семье ему обязательно следует выделять отдельную посуду и полотенце,
- вакцинация.

Профилактика ОРВИ в детском саду

Дети, посещающие общественные места, больше подвержены простудным заболеваниям, так как они передаются воздушно-капельным путем. В закрытых помещениях, где скапливается много людей, вирусы и бактерии разносятся молниеносно. Поэтому профилактика простудных заболеваний в нашем детском саду проходит следующим образом:

- Выполнение санитарно-гигиенических требований - уборка и проветривание помещений, мытье игрушек .

- Профилактика ОРВИ воздуха бактерицидными лампами
- Организация полноценного и разнообразного рациона питания детей – правильное соотношение белков, жиров и углеводов, обогащение рациона витаминами, минеральными солями и микроэлементами.
- Формирование навыков соблюдения правил личной гигиены и культуры питания. Обучение осознанному выполнению эти правил на уровне выработки условных рефлексов.

Основные из них:

- 1) Правильно мыть руки;
- 2) Стереотип обязательности мытья рук после посещения туалета, перед едой и после еды, полоскания полости рта после еды;
- 3) Концентрация внимания к приему пищи, тщательному пережёвыванию пищи, неспешности в еде, аккуратности.

В детском саду питание сбалансировано, надеемся, что в семье также уделяют внимание профилактике простудных заболеваний через полноценный и разнообразный рацион ребенка. К укрепляющим веществам относятся витамин С (цитрусовые, капуста, шиповник), витамин А (морковь, сладкий перец, любая зелень), цинк (все зеленые овощи, яйца, молочные продукты), магний и селен (любые крупы). Чеснок и лук самые доступные и незаменимые средства профилактики простудных заболеваний. Их нужно есть как можно чаще. Особенно в периоды массовых заболеваний гриппом и простудами. Как мощное профилактическое, витаминное средство в «гриппозный» период врачи советуют смешанные витаминные чаи из сушеных плодов малины и шиповника (в равных частях).

В дошкольном учреждении организуется двигательная активность: обязательная утренняя гимнастика, физкультурные занятия, обучение плаванию в бассейне, музыкальные занятия (танцы, игры), пальчиковые игры, физкультминутки, логоритмика. В семье важно придерживаться выполнения с детьми физических упражнений (гимнастики, пеших прогулок, подвижных игр). Физическая активность способствует укреплению и развитию сердечно-сосудистой, центральной нервной и дыхательной систем, развитию моторики, костно-мышечного аппарата и формированию правильной осанки и способствуют значительному снижению заболеваемости детей.

Воспитание потребности детей в здоровом образе жизни также является профилактическим средством: они должны знать значение здорового образа жизни, осознавать особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств; обслуживать себя, анализировать свои поступки и поступки других детей; взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилища, улица) безопасна для жизни; усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья.

В детском саду проводятся целенаправленные занятия, очень хотелось бы, чтобы и в семье уделялось время для заботы о здоровье взрослых и детей.

Использована информация с интернет-источника <https://www.1urok.ru/categories/19/articles/42609> .