

## *Листовка*

### *"Простудные заболевания в детском саду"*



Каждый ребенок, попадая в детский сад, проходит период адаптации, который сопровождается частыми простудными заболеваниями. Почему так происходит? На этот вопрос обычно отвечают: «Это же детский сад, что же вы хотите, там всегда дети болеют»...

#### *В чем же причины частых заболеваний детей в детских садах?*

Основным источником инфекции выступают сами дети. Ребенок, оказавшись в группе детского сада, сразу сталкивается с агрессивной вирусной средой. Попадая в новое окружение, дети начинают обмениваться вирусами, в результате чего происходит всплеск простудных заболеваний. Некоторые дети, не болея сами, могут являться носителями различных инфекций. Необходимо отметить и тот факт, что вирусы часто мутируют, приобретая все новые формы. Поэтому, пока организм не выработает иммунитет к новым вирусам и их модификациям, болезни будут повторяться.

#### *3 дня в саду – две недели дома.*

Самые частые простудные заболевания у детей — инфекции верхних дыхательных путей, входящие в группу острых респираторных вирусных инфекций. Вирусы распространяются воздушно-капельным путем при чиханье и кашле, но большинство из них передается через предметы, до которых дотрагивался больной ребенок: ручки дверей, предметы домашнего обихода, детские игрушки и т.д. Попадая на предметы, возбудители ОРВИ могут сохранять свою жизнеспособность до 3-х недель.

#### *Мнение эксперта:*

Немецкий профессор, доктор Петер Тайсс, более 30 лет занимающийся проблемой простудных заболеваний, обращает особое внимание на профилактические меры, рекомендуемые научным сообществом. С наступлением периода респираторно-вирусных заболеваний (ОРВИ) необходимо уделять большее внимание соблюдению элементарных правил личной гигиены: чаще мыть руки, кварцевать и проветривать помещение, делать влажную уборку. Мало кто знает, что основной механизм передачи респираторно-вирусной инфекции – контактный. По данным последних исследований, он превосходит даже воздушно-капельный путь.

Поэтому задача родителей – приучить ребенка мыть руки. Объясните детям, что необходимо мыть руки после посещения любых публичных мест. А если нет возможности вымыть руки под проточной водой с мылом, можно их протереть спиртосодержащей салфеткой.

### ***Простуду легко распознать по ряду признаков:***

Насморк или «забитый» нос, кашель, боль в горле, повышение температуры тела до 38 градусов, вялость, плохой аппетит. Понаблюдайте за ребенком: если насморк у него усиливается, то скорее всего в ближайшее время он начнет подкашливать, т.к. слизь, скапливаясь, поступает в носоглотку, вызывая першение в горле.

### ***Совет родителям:***

- ◆ Очень важно при малейшем недомогании (небольшом насморке, кашле) иметь возможность оставить ребенка дома, не дожидаясь развития болезни и не подвергая риску заражения других детей. Устраиваясь на работу, стоит помнить о том, что каким бы отличным ни было здоровье ребенка, он все равно первое время будет болеть чаще. Период адаптации ребенка может длиться год, а порой и больше. Следует помнить и о психологических моментах, ведь резкое расставание с любимой мамой также может сказаться на здоровье малыша.
- ◆ Обратите внимание и на тип кашля: он может быть сухой и лающий или влажный с выделением мокроты. Сухой кашель – признак заболевания верхних дыхательных путей (фарингит, ларингит, трахеит). Длительный, приступообразный кашель с выделением мокроты (влажный кашель) говорит о том, что инфекция опустилась глубже и дошла до бронхов и легких.
- ◆ Соотношение простудных заболеваний с анатомическим атласом: носовая полость (ринит), глотка (фарингит), гортань (ларингит), трахея (трахеит), бронхи (бронхит).
- ◆ Обычно простудные заболевания проходят без осложнений, если малыш получил своевременную врачебную помощь. Но если простуду не лечить, она может перейти в тяжелую хроническую форму.

### ***Как помочь ребёнку не заболеть?***

- ◆ 1. Обучение правилам личной гигиены
- ◆ 2. Укрепление организма ребёнка посредством закаливания
- ◆ 3. Полноценное правильное питание
- ◆ 4. Режим дня
- ◆ 5. Промывание носа солевым раствором после посещения детского сада, в период простудных заболеваний (ведь вирус прикрепляется именно к слизистой оболочке носа)
- ◆ 6. Смазывать слизистую носа перед посещением детского сада Оксолиновой мазью (или аналогичными)
- ◆ 7. Если питание ребёнка неполноценное по каким либо причинам то можно принимать поливитамины (желательно предварительно проконсультироваться с педиатром).