

Профилактика ОРВИ

Полноценная профилактика ОРВИ и гриппа у ребенка невозможна без участия родителей. Однако каждый детский сад в нашей стране обязан принимать ряд профилактических мер, защищая своих маленьких посетителей от простудных заболеваний.

Чистота и гигиена

Всем известно, что детский сад— это довольно агрессивная для ребенка вирусная среда, которая на первых порах провоцирует частые заболевания ОРВИ и гриппом.

Главное обязательное условие — это соблюдение чистоты и гигиены. Необходимо ежедневно проводить влажную уборку и чистить все игрушки, а также поверхности, к которым малыши прикасаются в течение дня. Проветривание помещений проводится минимум трижды в день: утром, до прихода детей, во время прогулок и перед сном. Отсутствие свежего воздуха в несколько раз повышает риск простудиться во время эпидемии ОРВИ и гриппа, так как в сухом воздухе остается высокая концентрация бактерий и микроорганизмов.

Воспитатели должны следить за тем, как часто дети моют руки с мылом, и отправлять их на эту процедуру после улицы и перед едой. Также желательно, чтобы педагоги напоминали малышам, что нужно избавляться от привычки прикасаться руками к лицу и засовывать пальцы в рот, но все же эта задача по большей части лежит на родителях.

Физическая активность и закаливание

По правилам, малыши в детском саду должны гулять утром и в послеобеденное время в любую погоду, исключая морозы ниже 15 градусов и дожди. Это, пожалуй, главная закаливающая мера, которая проводится в дошкольных учебных заведениях. Воспитатели не могут полностью контролировать, по сезону ли одет каждый ребенок, поскольку «выходную» одежду выбирают родители. Однако педагоги обязаны проверять до и после прогулки, сухая ли у всех одежда, чтобы не было риска переохлаждения. Именно поэтому у каждого малыша в шкафчике должен быть комплект запасного белья.

Физические занятия также проводятся ежедневно. Но полноценные уроки — лишь дважды в неделю. А в остальное время это утренняя зарядка и небольшая разминка в течение дня. Конечно, этого недостаточно для активного образа жизни, поэтому дополнительное посещение спортивной секции всегда приветствуется.

Повышение защитных сил организма в осенне-зимний период

Главным методом в дошкольных учреждениях по-прежнему остается специфическая профилактика, то есть сезонная вакцинация от гриппа. Разумеется, она проводится с письменного согласия родителей.

Незаменимой профилактикой служит правильная организация рациона питания. Меню детских садов содержит положенную норму белков (мясо-рыбные блюда и яично-творожные изделия), витаминов С и А (овощи, фрукты, соки). Горячие блюда готовятся с использованием йодированной соли.

Ограничение контактов с заболевшими детьми

Один из самых важных пунктов — это как защищают в детском саду ребенка от контактов с носителями инфекции. К сожалению, в каждом втором садике осенью и зимой легко можно увидеть картину, когда в группе со всеми играют сразу несколько кашляющих или шмыгающих носом малышей.

Если вдруг малыш почувствовал себя плохо в течение дня, медицинская сестра должна изолировать его от других малышей, оставив, например, в своем кабинете до прихода родителей. Конечно, родителей сразу же извещают и просят забрать ребенка как можно раньше, а не в обычное вечернее время.

Что касается членов семьи, им тоже положено извещать педагогов о том, что их малыш заболел, накануне посещения детского сада. А если ребенок остается дома из-за простуды, то впоследствии его нельзя допускать в группу без справки от педиатра о состоянии здоровья.



Оставайтесь дома, если Вы заболели!
Не ходите на работу. **Не водите** детей в школу, ДДУ при симптомах ОРВИ и гриппа



Регулярно проветривайте помещение



Избегайте мест массового скопления людей!



Не трогайте лицо немытыми руками!

Регулярно мойте руки!



Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете

Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах болезни, обратитесь к врачу!



Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий!



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки

Больной! Надевай маску для защиты здоровых

