

## ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)- группа заболеваний, вызываемых вирусами (вирусы гриппа, парагриппа, РС-вирус, аденовирусы и др.).

ОРВИ- это наиболее распространенные заболевания среди взрослых и детей. Дети в период адаптации в детских учреждениях могут болеть ими до 10-12 раз в году.

Подъем заболеваемости ОРВИ отмечается чаще в холодное время года. Однако, случаи ОРВИ могут встречаться в течение всего года.

ОРВИ-это воздушно-капельные инфекции, источником являются больные. Особенно опасны люди, переносящие ОРВИ «на ногах».

Вирусы передаются при чихании, кашле, разговоре, через предметы обихода, которыми пользуется больной -носовые платки, полотенце, посуда, при рукопожатии.

Профилактика ОРВИ- одна из сложных проблем. Делится на специфическую и не специфическую.

Под специфической профилактикой понимают вакцинацию (вакцинация дает снижение заболеваемости в 2-6 раз).

В октябре-ноябре за 2-4 недели до начала эпидемии можно получить прививку против гриппа, особенно детям из группы риска (часто болеющие, состоящие на диспансерном учете).

Не специфическая профилактика- комплекс мероприятий, направленных на предупреждение распространения инфекции, проведение оздоровительных мер,повышающих сопротивляемость организма:

-Источник ОРВИ-больной изолируется на весь период клинических проявлений болезни;

-Ограничьте пребывание ребенка в местах массового скопления людей;

-Мойте руки с мылом;

-Проветривайте помещение не менее 3-4 раз в день;

- Ежедневно проводите влажную уборку;

-Соблюдайте режим дня:

- ночной и дневной сон по возрасту,

- не переутомляйте вашего малыша,

- ежедневные прогулки,

- сон на свежем воздухе,

- постарайтесь не перегревать малыша,

- одежда должна быть по погоде,

-Правильное питание по возрасту с включением натуральных соков, фруктов, овощей, природных фитонцидов (лук, чеснок). Дополнительно принимайте витамин С. Большое его количество содержится в шиповнике, смородине, квашеной капусте, киви, цитрусовых.

Хотите вырастить здорового малыша - проводите с ним как можно больше времени на свежем воздухе.

### **Важные правила:**

Бытует мнение, что зимой для прогулки достаточно одного часа, на самом деле гулять с ребенком лучше в 3-4 раза больше, не менее 4-х часов в день.

Зимний воздух намного полезнее и свежее, чем летом. Он примерно, в 1,5 раза богаче кислородом, в нем больше отрицательных ионов, которые тонизируют организм, укрепляют нервную систему.

Отменяться прогулка может если:

- Сильный ветер 15-20 м/мин.
- Высокая влажность больше 85 %

Такая погода заставляет организм острее реагировать на холод и способствует переохлаждению.

- Сильный дождь.

К февралю овощи и фрукты теряют большую часть витаминов, то становится ясно, что без помощи поливитаминных пищевых добавок не обойтись.

Прекрасными профилактическими средствами являются препараты:

«витрум Юниор», «Джунгли», «мульти табс — малыш», «Пиковит пластинки и сироп», «Алвитил сироп».

В профилактических целях лучше использовать такие дозы препарата, которые обеспечивают лишь половину суточной потребности ребенка. Остальную половину он должен все же получать с пищей.

- Смазывайте оксолиновой мазью носовые ходы перед выходом на улицу

- Используйте фитонциды: лук чеснок, пихтовое и лавандовое масла (бусы, аромалампы, раскладывайте на тарелку).

- Принимайте витамины, общеукрепляющие средства и противовирусные препараты по назначению педиатра.

- Используйте маску, которую необходимо менять через каждые 2 часа.

- Придерживайтесь правильного образа жизни.

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% от состояния окружающей среды, 8-12% от уровня здравоохранения и 50-70% от образа жизни.

Здоровый образ жизни-это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя, курения и многое другое. Важную роль играет закаливание- это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам.

Для успешного закаливания необходимо:

1. Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года без перерывов.
2. Постепенное увеличение дозы раздражающего действия.
3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.
4. Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение хотя бы одного правила приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливания.

Закаливание- это самый надежный и доступный метод оздоровления, но требует огромной самодисциплины.

### **Неспециальные методы закаливания**

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет.

Требованием к закаливанию в организованных коллективах является создание соответствующих гигиенических условий (чистый воздух, проветривание помещений, гигиена одежды, мытье рук).

### **Специальные методы закаливания**

Специальные закаливающие процедуры различаются:

а) по силе воздействия:

- местные (отбирание, обливание, ванна);

- общие (обтирание, обдувание воздушным потоком, обливание, ванна, купание);

б) по продолжительности в) по воздействующему фактору (воздух, вода, солнце).

Начинают закаливание с местных воздействий. Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем.

### **Воздушные ванны**

Это наиболее мягкая процедура. Местную воздушную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде, оставляя обнаженными руки и ноги, во время физкультурных занятий, утренней гимнастики, а общую — при смене белья, во время дневного и ночного сна.

Комфортной для воздушных ванн принято считать температуру воздуха от + 17,5 до 22,50 воздушные ванны не являются раздражителем. Для получения охлаждающего эффекта от воздушных ванн их нужно проводить в помещении при температуре 18-20, а на открытом воздухе, в местах защищенных от ветра, в тени при температуре выше 18, в пределах 19-20.

Длительность первой воздушной ванны 3-5 минут. С каждой последующей процедурой время увеличивается на 3-5 минут и доводится до 30 минут.

Воздушные ванны целесообразно принимать не раньше чем через 1,5 часа после еды, а заканчивать за 30 минут до еды. Их можно проводить как в покое, так и в движении.

### **Закаливание воздушным потоком**

Начинают закаливание при температуре не ниже 22-210. Время первой помощи процедуры — 20 сек. (по 10 сек. на переднюю и заднюю поверхность тела) при расстоянии 6 м. от источника воздушного потока. Каждые 2 дня закаливания время обдувания поверхностей тела увеличивается на 20 сек. и к 24 дню закаливания доводится до 3 минут (по 90 сек. на переднюю и заднюю поверхность тела). Расстояния от вентиляторов каждые 2 дня уменьшается на 0,5 м., к 24 дню закаливания остается 0,5 м. Наиболее удобное время закаливания в режиме дня для дошкольников — перед дневным сном.

### **Закаливание солнцем**

Осуществляется в процессе прогулки. Прогулку начинают со света — воздушных ванн в тени, переходят к местным солнечным ваннам. Для проведения солнечных ванн детей помещают на прямые солнечные лучи на 5-6 минут, после этого уводят в тень. Продолжительность общих солнечных ванн увеличивают от 5 до 10 минут, в течении дня время, проведенное на солнце, может составлять 40-50 минут.

### **Водные процедуры**

Закаливание носоглотки и слизистой рта направлено на профилактику ангин. С 2-3 лет нужно приучать полоскать рот комнатной температуры, с 4-5 лет полоскать горло сначала температурой 36-37° с последующим снижением каждые 3-4 дня на 1-2° вплоть до 8-10°. Для полоскания используют 1/3 стакана воды. Для ослабленных детей целесообразно использовать отвары трав для полоскания (зверобой, ромашка, шалфей).

Закаливание стоп может проводиться в виде обмывания, ножных ванн, как самостоятельных процедур, так и в комплексе с хождением босиком по полу, холодному и горячему песку и т.д. Обмывание стоп начинают с температуры 37-36°, снижают в процессе закаливания на 10° через день, доводя до 20-18°. Время обливания 15-20 сек., температура в помещении не ниже +20°. Эффект закаливания будет в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги, поэтому процедуру проводят после дневного сна.

Контрастное обливание ног может быть щадящим, когда вначале ноги обливают теплой водой (+36-35°), а затем сразу прохладной (+24-25°), после чего вновь следует теплое обливание. Постепенно температура теплой воды повышается до 40°, а холодной — снижается до 18°. Заканчивают процедуру обтиранием сухим полотенцем. Такой режим закаливания рекомендуется детям ослабленным или после болезни. Закаленным детям проводить контрастное обливание ног, начиная с холодной воды (+24-25°), потом теплой (+35-36°) и затем вновь холодной с таким же постепенным снижением температуры на 10° каждые 5-7 дней.

Контрастные ножные ванны можно принимать по традиционным способом в виде погружения ног в таз с прохладной водой (как контрастное обливание). Эту процедуру проводят индивидуально каждому ребенку и она удобна для детей раннего возраста. Для более старших детей можно использовать поточногрупповой способ («Ручеек»). Процедуру проводят после дневного сна. Процедуру проводят после дневного сна.

Закаливание стоп — хождение по мокрому одеялу (йодносолевой метод).

После дневного сна дети босиком проходят по ребристой доске, далее проходят по мокрому одеялу (топчутся по нем), задерживаясь на нем начиная с 30 сек., постепенно доводя время до 2 мин. Исходная температура раствора для замачивания одеяла +38-40°. Каждые 2 дня температура снижается на 10° до 20°.

Состав раствора для замачивания одеяла: вода - 10л, поваренная соль - 400г, спиртовой раствор йода 5 % - 20 мл. При использовании морской соли раствор готовят без добавления йода.

Общие водные процедуры (обливание, влажные обтирания, купание) проводят не раньше, чем через 30-40 мин после приема пищи.

Общие обтирания производят варежкой из мягкой ткани, смоченной водой соответствующей температуры. Сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот и спину. Направление движения от периферии к центру. Каждую часть тела обтирают отдельно, после чего вытирают досуха. Длительность всей процедуры от 1 до 2 минут при температуре воздуха в помещении не менее 20-24°.

### **Обливание всего тела должно проводиться при температуре воздуха не ниже**

+23°. Воду льют из лейки на плечи, грудь и спину. Длительность процедуры начиная с 15 сек. и может быть увеличена до 35 сек. Затем следует растирание сухим полотенцем.

### **Изменение температуры воды при обливании**

Возраст детей	Начальная t <sup>0</sup>	Конечная t <sup>0</sup>
до 3 лет	+ 35 <sup>0</sup> С	+26+28 <sup>0</sup> С
3 — 4 года	+34+35 <sup>0</sup> С	+24 <sup>0</sup> С
5 — 7 лет	+34+35 <sup>0</sup> С	+22 <sup>0</sup> С

Температуру воды снижают через 3 - 4 дня на 2°. Достигнув конечной температуры воды, ее сохраняют в течение 2 месяцев для обеспечения эффекта закаливания. В дальнейшем можно усилить действующим фактором или увеличить время его действия.

Физически выносливым, редко болеющим детям 5 - 7 лет, рекомендуются контрастные общие обливания. Цикл «нагревание - охлаждение» должен повториться 3-5 и более раз.

Плавание и купание в условиях организованного коллектива, имеющего закрытые бассейны, являются одним из наиболее сильных по действию водных методов закаливания, используемых круглогодично. Закаливающими факторами при этом являются вода, оказывающая механическое, охлаждающее действие и воздух, обеспечивающий испарение влаги с кожных покровов. Этот вид закаливания проводится под наблюдением инструктора ЛФК (или инструктора по плаванию) и контролем врача. Начинать его можно с 4-летнего возраста. При этом температура воздуха в помещении должна быть не менее +25° и воды не менее +23°. Продолжительность купания от 3 до 8 минут не более 1 раза в день.

### **Физические упражнения и закаливание**

Для повышения устойчивости организма ребенка к действию охлаждения целесообразно использовать в режиме дня оздоровительный бег на открытом воздухе в облегченной одежде круглогодично. Проводить его рекомендуется во время физкультурных занятий на открытом воздухе или утренней гимнастики.