

# Почему болеют дети в детском саду?



*9 способов профилактики  
ОРВИ*

Практически все мамы сталкиваются с тем, что ребенок, едва начав ходить в детский сад, тут же подхватывает ОРВИ. Ребенок, посещающий садик, может болеть до 10–11 раз за год. На то есть две причины:

- он больше контактирует с другими детьми (источниками новых вирусов);
- он подолгу находится в сухом непроветриваемом помещении, в воздухе которого накапливаются вирусы, а также неправильно одевается.

Как правило, дети, которые в садик не ходят, болеют реже. Конечно, если мама водит ребенка на развивающие занятия, в магазин, кафе или детский центр, ребенок тоже сталкивается с новыми вирусами. Однако время контакта с ними меньше, и маме легче проконтролировать условия, в которых ребенок находится.





Но как же быть тем, кто ходит в детский сад ? Главное, о чем вы должны помнить:

- причиной ОРВИ служат вирусы, а не бактерии;
  - вирусы распространяются очень легко, преимущественно по воздуху с частицами мокроты при дыхании, разговоре, кашле или чихании;
  - вирус проникает в организм через слизистую носа или рта.
- Исходя из этого, вы можете защитить своего ребенка от вирусов несколькими способами

# Способы защиты от вирусов

**Ежедневные прогулки** независимо от погоды: на свежем воздухе снижается риск контакта с вирусом.

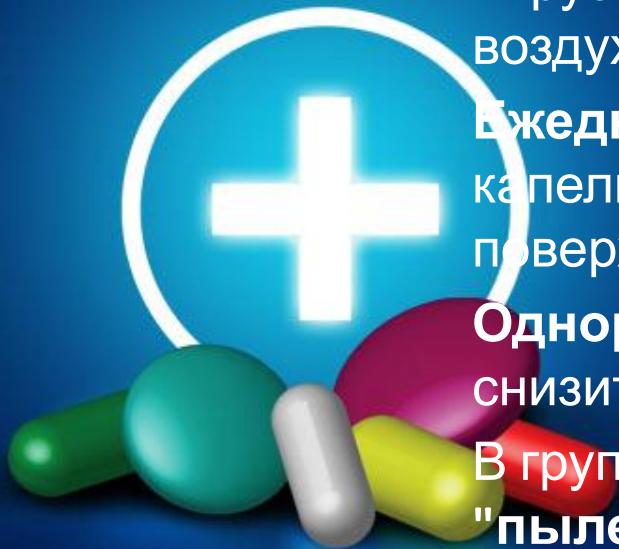
**Регулярное проветривание.** В частности, во время прогулок детей попавшие в помещение вирусы следует удалить и заменить чистым свежим воздухом.

**Ежедневная влажная уборка** помогает убрать капельки мокроты, осевшие на различных поверхностях.

**Одноразовые полотенца платочки** помогают снизить риск распространения вируса.

**В группе не должно быть "пылесборников"** и мест, на которых оседала бы мокрота и где размножался бы клещ домашней пыли.

**Ограничивайте контакт** своего ребенка с больными детьми вне учебного учреждения и в других



# Как удалить вирус из носа и рта?

**Мыть руки** после игр, туалета, прогулок и перед едой.

**Оптимальная температура** воздуха в помещении — 18-20 градусов, оптимальная влажность 50–70%.

Можно купить в группу **увлажнитель воздуха**: в жарком помещении влажность воздуха и, следовательно, слизистых оболочек снижается, местный иммунитет падает, и вирус проникает в организм.

Чтобы слизистая носа и рта была увлажнена, а легкие без труда избавлялись от мокроты с вирусами, ребенок должен **пить достаточно жидкости**. Для этого ему всегда должна быть доступна питьевая вода.

Если перечисленные требования выполнить невозможно, можно увлажнить слизистую, промыв нос **физраствором**.



# Как одевать ребенка

Научите ребенка определять, жарко ему или холодно, сообщать об этом взрослым и самостоятельно оценивать, сколько одежды ему нужно. Доверяйте чувству холода своего ребенка.

Не одевайте ребенка слишком тепло, собирая его в садик.

Научите ребенка одеваться самостоятельно.

Одежда должна легко сниматься и не должна мешать ребенку двигаться.

Чтобы ребенок не потел во время активных игр, одежда должна быть хлопчатобумажная, а не синтетическая.

При наступлении холодов желательно использовать термобелье, чтобы избегать перегреваний.



# Как повысить иммунитет

Вместе с ребенком ведите здоровый образ жизни, много и активно двигайтесь, закаливайте ребенка. Пусть летом он как можно больше ходит голышом и босиком. В течении учебного года обеспечьте ребенку постоянные прогулки и двигательную активность, а не нагружайте его занятиями так, что у него не останется времени на физкультуру и свободные игры. Если ребенок здоров, не бросайтесь сразу же закрывать открытое окно. Не натягивайте на него шапочку или носки вопреки его желанию. Кормление через силу ребёнка запрещено. Приучайте его к здоровому питанию, а если по каким-то причинам не удастся включить в рацион достаточно фруктов и овощей, давайте ребенку витаминные комплексы.



Часто болеющим детям показаны прививки, в первую очередь от пневмококка и гемофильной инфекции, гриппа и менингококка.

Не пытайтесь избавиться от всех окружающих микроорганизмов (все равно не удастся), но и не пренебрегайте дезинфекцией в разумных пределах. Постарайтесь найти золотую середину. Если, несмотря на все принятые меры предосторожности, ребенок все-таки заболел, постоянно предлагайте ему питье, чтобы разжижать мокроту и увлажнять слизистые. Заболевший ребенок не должен лежать в кровати: если у него нет температуры, ему можно довольно активно двигаться, делать дыхательную гимнастику и принимать ванну, что способствует выведению мокроты из легких.

А вот планшет с мультфильмами в руках ребенка, включенный телевизор, отсутствие купаний и активных движений ухудшают выведение мокроты из легких и predispose к длительному течению болезни. В результате ваш ребенок рискует попасть в категорию **ЧБД** — часто болеющих детей.

