

Памятка: Профилактика ОРВИ и гриппа в детском саду: что нужно знать маме?



Респираторные вирусные инфекции — самые частые заболевания у дошкольников. Дети до 7 лет имеют больший риск заболеть, чем подростки и взрослые. Это обусловлено тем, что растущий организм не обладает достаточной иммунологической памятью. Иммунная система ребенка работает менее активно.

Конечно, каждая мама делает все, чтобы сохранить здоровье любимого ребенка. Но многие упускают из виду, что профилактика простудных заболеваний: ОРВИ и гриппа в детском саду не менее важна, так как там они проводят большую часть дня.

Обычно в группах не меньше 20-25 человек, и каждый из них — потенциальный носитель инфекции. Стоит одному ребенку заболеть, как тут же заболевают и его товарищи, ведь дети постоянно контактируют друг с другом. Как же уменьшить риск заболеть? Решить эту нелегкую задачу поможет совместный труд воспитателей детского садика и родителей.

На заметку родителям

В период эпидемии гриппа ребенка лучше всего оставить дома и не водить в детский сад. Если же это невозможно, придется принимать дополнительные меры защиты.

Важную роль в укреплении детского иммунитета играет питание. Защитить организм от инфекций помогут следующие продукты:

- чеснок — незаменимый помощник в борьбе с вирусами,
- брокколи и красный болгарский перец — мощные источники витамина С,
- шиповник и клюква — обладают противовоспалительным и антиинфекционным действиями,
- морковь — за счет высокого содержания витамина А повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям,
- кефир и йогурт — поддерживают нормальный баланс микрофлоры кишечника,
- морская рыба — содержит цинк, необходимый для укрепления иммунитета. Не менее важно следить и за ежедневным потреблением воды. Поступление достаточного количества жидкости позволит избежать обезвоживания и поддержать активность местного иммунитета.

Для профилактики гриппа в детском саду очень важно укреплять слизистую носа с целью усиления её защитных свойств. Многие специалисты советуют использовать для этой цели назальные капли Деринат. Препарат оказывает комплексное воздействие:

- противовирусное — препятствует размножению возбудителей инфекций,
- репаративное — поддерживает здоровье слизистой, укрепляя первый естественный барьер на пути микробов,
- иммуномодулирующее — активизирует собственные защитные силы организма.

Успешная профилактика ОРВИ и гриппа в детском саду у детей — результат совместной работы родителей и персонала дошкольного учреждения.

Следуйте советам специалистов, чтобы сохранить здоровье ребенка в любой сезон!



23.04.2020 г. Воспитатель: Маслова С.Н.