

Залучаємо батьків до профілактики гострих респіраторних захворювань



Профілактика гострих респіраторних захворювань (ГРЗ) - не тільки низка специфічних медичних заходів, а й безперервне зміцнення імунітету дитини.

В дошкільному закладі регулярно проводяться заходи для профілактики ГРЗ, однак у боротьбі за дитяче здоров'я важливо залучитися підтримкою батьків. Чимало залежить від того, на скільки регулярно батьки загартовуватимуть дитину.

Основними напрямками профілактики ГРЗ, на які можуть впливати батьки, є:

- дотримання розпорядку дня;
- оптимально збалансоване харчування;
- проведення процедур загартування;
- вживання фіточаїв;
- дихальна гімнастика.

Для поширення інформації про профілактику ГРЗ, зокрема про способи загартування ми пропонуємо пам'ятку для батьків.

Пам'ятка для батьків щодо профілактики гострих респіраторних захворювань

Розпорядок дня

Дотримання правильного розпорядку дня допоможе підвищити стійкість організму Вашої дитини до застуди та грипу. Обов'язковими є проведення ранкової гімнастики, гігієнічних процедур, занять з фізкультури тощо.

Важливим є дотримання санітарно-гігієнічних вимог (чистота, свіже повітря, правильно підібраний одяг дітей удома, на вулиці, заняттях відповідно до погодних умов).

Збалансоване харчування

Важливим чинником в оздоровленні дітей є оптимально збалансоване харчування. Повноцінний раціон має містити достатню кількість усіх необхідних для організму поживних речовин у правильних пропорціях. Так, надмірне

вживання білкових продуктів може стати причиною ексудативного діатезу, а нестача білка спричиняє погіршення стану імунітету (уповільнюється утворення захисних білків - глобулінів). Зловживання їжею з надмірною кількістю вуглеводів і жирів порушує обмін речовин, сприяє появі зайвої ваги, ослаблює імунітет.

Процедури загартування

Загартування як один з основних засобів профілактики ГРЗ забезпечує стійкість організму до несприятливого впливу фізичних чинників навколишнього середовища - коливань температури, зміни атмосферного тиску тощо. Дозоване використання процедур загартування допомагає активувати захисні механізми організму. Найпоширенішими природними засобами загартування є свіже повітря й вода.

Загартування повітрям

Загартування повітрям (найчастіше холодним) є дуже розповсюдженим у профілактиці ГРЗ завдяки стимуляції реакції імунітету і процесів терморегуляції. У людей, стійких до низьких температур, теплоутворення в організмі проходить інтенсивніше. Поліпшене кровопостачання шкіри зменшує імовірність виникнення обморожень.

Дієвими засобами загартування повітрям є перебування дітей на свіжому повітрі (не менше 3,5 год) та повітряні ванни. Прохолодне повітря подразнює нервові закінчення шкіри і слизових оболонок верхніх дихальних шляхів, стимулюючи підвищення порогу їх чутливості та тренування механізмів терморегуляції. У холодну пору року прогулянки можна поєднувати з рухливими іграми та гімнастичними вправами на свіжому повітрі.

Загартування повітряними ваннами необхідно проводити в приміщенні завчасно понизивши температуру повітря у ньому до 18-20⁰С. Перша повітряна ванна має тривати від 3 до 5 хвилин. Час кожної наступної процедури необхідно збільшувати на 3-5 хвилин. Повітряні ванни можна поєднувати з гігієнічною гімнастикою після сну, дихальними вправами, рухливими іграми, ходінням босоніж по підлозі або килимку, змоченому у розчині морської солі протягом 10 хвилин.

Організовуючи процедури загартування, необхідно враховувати стан здоров'я дітей, створювати позитивну психологічну атмосферу. Наприклад, проводити процедури у формі гри чи з використанням ігрових елементів.

Загартування водою

Потужним природним засобом загартування є вода. Загартування водою треба починати з розтирання тіла мокрою губкою, фланелевою рукавичкою або рушником. Початкова температура води для розтирання має бути 35-36⁰С. З кожною наступною процедурою температуру води поступово знижують на один градус, поки вона не досягне 28-30⁰С. Для проведення загартування необхідно насухо витерти шкіру дитини до легкого почервоніння. Процедура має тривати 1-2 хвилини.

Коли дитина звикне до розтирань водою, почуватиметься комфортно, можна проводити обливання. Процедуру проводять щоденно чи через день упродовж 2-3 хвилин. Температуру води поступово понижують з 34-37⁰С до 22-23⁰С. Обливання поліпшує функціональний стан органів, тканин, стимулює апарат фізичної терморегуляції, підвищує резистентність організму.

У профілактиці ГРЗ ефективним є загартування стоп, адже між охолодженням стоп та рефлекторною судинною реакцією слизової оболонки верхніх дихальних шляхів існує залежність. Завдяки рефлекторному звуженню судин відбувається подразнення біологічно активних точок стоп, поліпшення обмінних процесів, укріплення імунної системи організму. Температуру води необхідно поступово знижувати від 35-36⁰С до 18-20⁰С. Процедура має тривати 20-30 секунд. Після загартування ноги дитини необхідно розтерти до легкого почервоніння.

Підвищити резистентність організму допоможе метод контрастного обливання. На початку процедури температура води має бути 36⁰С, поступово її знижують до 18-28⁰С, наприкінці процедури знову використовують теплу воду (36⁰С).

НОВИЙ КОРОНАВІРУС*



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



СИМПТОМИ, ЩО МОЖУТЬ СВІДЧИТИ ПРО ЗАХВОРЮВАННЯ:



ГАРЯЧКА



КАШЕЛЬ



УСКЛАДНЕНЕ ДИХАННЯ



ЗДЕБИЛЬШОГО ВИНИКАЄ
ЗАПАЛЕННЯ ОБОХ ЛЕГЕНЬ



ЧИ Є ВАКЦИНА?

НАРАЗІ НЕМАЄ ВАКЦИНИ ДЛЯ
ЗАХИСТУ ВІД 2019-НСОВ.
НАЙКРАЩЕ – УНИКАТИ ВПЛИВУ
ЦЬОГО ВІРУСУ

ЧИ Є ЛІКУВАННЯ?

НЕ ІСНУЄ СПЕЦИФІЧНОГО ЛІКУВАННЯ.
ВАРТО ЗВЕРНУТИСЯ ПО МЕДИЧНУ
ДОПОМОГУ ДЛЯ ПОЛЕГШЕННЯ
СИМПТОМІВ

ЯК ЗАПОБИГТИ ПОШИРЕННЮ ІНФЕКЦІЇ ЗА НАЯВНОСТІ СИМПТОМІВ?

1

ОБМЕЖТЕ КОНТАКТИ
З ЛЮДЬМИ І ВИКОРИСТОВУЙТЕ
ЗАХИСНУ МАСКУ

2

ЯКЩО ВИ ВІДВІДУВАЛИ УРАЖЕНІ
РАЙОНИ І МАЄТЕ СИМПТОМИ,
НЕГАЙНО ЗВЕРНІТЬСЯ ПО
МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ

3

ПІД ЧАС КАШЛЮ ТА ЧХАННЯ
ПРИКРИВАЙТЕ РОТ І НІС ЗІГНУТИМ
ЛІКТЕМ ЧИ ОДНОРАЗОВОЮ СЕРВЕТКОЮ,
ПІСЛЯ ЧОГО ВИКИНЬТЕ СЕРВЕТКУ ТА
ВИМИЙТЕ РУКИ

4

ВАРТО ДЕЗИНФІКУВАТИ ПОВЕРХНІ,
ЯКИХ ТОРКАЛАСЯ ІНФІКОВАНА
ЛЮДИНА

Вживання фіточаїв

Ефективним методом профілактики захворювань органів дихання є вживання рослинних чаїв. Таку профілактику доцільно проводити раз на день протягом місяця, особливо в осінньо-зимовий період, коли збільшується загроза застудних захворювань.

Вживати напої з лікарських рослин (фіточаї) рекомендовано за 20 хвилин до приймання їжі. Фіточаї підвищують захисні функції організму, поліпшують роботу шлунково-кишкового тракту, зменшують запалення. У період епідемії ГРЗ рекомендовано використовувати відвари трав відхаркувальної та протизапальної дії.

Разом із трав'яними відварами можна вживати кисневі коктейлі, до складу яких можуть входити витяжки шипшини, малини, чорної смородини тощо.

Дієвим засобом профілактики ГРЗ є також полоскання горла після сну настоями лікарських трав (ромашки, шавлії, календули, евкالیпту), часнику (очищує кров, убиває мікроби), розчином солі та йоду.

Дихальна гімнастика

Підвищити імунітет дитячого організму також допоможе дихальна гімнастика. За допомогою спеціальних вправ діти навчаються правильно дихати через ніс, розвиваючи верхнє, середнє та нижнє дихання. Проводять дихальну гімнастику у другій половині дня.

ЯК НЕ ЗАХВОРИТИ НА ГРИП: ПОРАДИ ІЗ ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ ТА ГРВІ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

Частіше мийте руки з милом, особливо після контакту із поручнями, дверними ручками, предметами загального використання, якщо ви не можете помити руки, використовуйте антисептики на основі спирту

Одягайтеся відповідно до погоди і тримайте ноги в теплі — пам'ятайте, що перегрів так само небезпечний, як і переохолодження



Віруси не люблять свіже повітря і швидко гинуть у ньому, тому частіше провітрюйте приміщення, робіть вологе прибирання

Уникайте контактів із хворими особами, тримайте дистанцію не менше 1 м від людини з ознаками захворювання

Харчуйтеся збалансовано, вживайте вітамінізовані продукти, повноцінно спіть