

## **Профилактика простудных заболеваний у школьников**

С приходом осени, зимы, а порой и ранней весны, все родители начинают переживать за своих детишек – ведь именно на эти сезоны приходится «расцвет» гриппа, ОРЗ и ОРВИ. Очень сложно полностью обезопасить ребенка от этих болезней, тем более, если он ходит школу. Ведь каждый год наступает период сезонной эпидемии, когда болеют практически все в классе. Тогда практически невозможно оградить ребенка от заражения, ведь ему в любом случае придется контактировать с остальными детьми.

Но самая высокая предрасположенность к сезонным заболеваниям наблюдается у детей со слабым иммунитетом. Естественно, неокрепшие защитные механизмы, которые не поддерживаются влиянием «извне», не могут полностью защитить организм от вирусов. Что же делать, чтобы ребенок не простужался зимой и осенью? Какие способы существуют, чтобы хотя бы свести число простуд за сезон к минимуму?

### **Общественные места**

Как всем известно, общественные места несут наибольшую опасность во время сезонных эпидемий. В магазинах, автобусах, в школе и даже в очереди к врачу вы рискуете заразиться быстрее, чем где бы то ни было еще. Но конечно нельзя закрыть ребенка дома на осенне-зимний период, чтобы он не заразился от других людей. Риск заражения при посещении общественных мест можно существенно снизить, следуя некоторым рекомендациям. В первую очередь воспользуйтесь оксолиновой мазью – это первое средство для профилактики гриппа и ОРВИ. Мазью необходимо смазывать носовой проход каждый раз, когда вы выходите на улицу, направляясь в магазин или на детскую площадку. Оксолиновая мазь абсолютно безвредна, врачи рекомендуют ее даже беременным, поэтому здоровью ребенка она никак не повредит.

Не отказывайтесь от прогулок, помните, что на улице заразиться практически невозможно. Разумеется, не забывайте и о мытье рук. Каждый раз, возвращаясь домой нужно тщательно вымыть руки с теплой водой и мылом. Помните, что кроме вирусных сезонных заболеваний, в общественных местах можно подхватить и более серьезные болезни, которые называются «болезнями грязных рук». Элементарное мытье рук убережет вашего ребенка не только от простуды, но и от кожных инфекций и пищевых отравлений. Ну и, естественно, все фрукты и овощи, которые попадают к вам на стол, должны быть тщательно промыты в теплой воде.

Если вышеописанные мероприятия не вызывают у вас доверия и вы все равно беспокоитесь о здоровье ребенка, постарайтесь не посещать вместе с ним людные места в период расцвета заболеваний. Но не забывайте, что в закрытом пространстве заразиться гораздо легче из-за плохой циркуляции воздуха. Так что вы можете сами принести вирус на своем пальто и даже не узнаете об этом, а ребенок заболит, несмотря на то, что всю зиму просидел дома. Поэтому не отказывайтесь от прогулок, помните, что на улице заразиться практически невозможно. Вы смело можете гулять с ребенком в парке, но следует избегать метро, магазинов и тому подобных закрытых помещений. В сезон заболеваний все чаще можно встретить на улицах и в метро людей с марлевыми повязками на лице – таким образом, они стараются защититься от вирусов. Врачи-эпидемиологи утверждают, что маска может быть эффективна, только если соблюдать большое количество условностей. Так, например, ношение маски на улице не имеет никакого смысла, в помещении же, маску необходимо менять каждые два часа. Вообще маску по идее должны носить уже заболевшие – только тогда от ношения масок будет какой-то толк. Насчет ношения маски на улице можно сказать, что это не только

бессмысленно, но и в некоторой степени вредно. Когда мы носим маску, она затрудняет наше дыхание – приходится дышать ртом. Потом от частого дыхания между маской и лицом образуются щели, в которые спокойно проходит воздух. То есть, когда вы с улицы заходите в автобус, любой вирус спокойно проникает через щели в маске, более того, попадает не в нос, где может осесть на слизистой и волосках, а сразу в рот – без каких-либо препятствий. В итоге ношение маски на улице может привести к гораздо более длительным бронхитам и пневмонии.

Как же правильно пользоваться марлевой маской?

Соблюдайте несколько правил, и ваша маска действительно сможет защитить вас от сезонных заболеваний:

- маска должна плотно прилегать к лицу и в то же время не мешать нормальному дыханию;
- маска должна полностью закрывать рот и нос;
- пользоваться маской следует только в помещении, одевайте ее перед входом в здание или в общественный транспорт;
- одноразовые маски необходимо заменять новой через каждые два часа;
- если вы изготовили маску самостоятельно, то ее следует проглаживать горячим утюгом каждые два часа и стирать каждый день.

Опять-таки, маленькие дети, которые не могут носить маску, должны как можно реже посещать общественные места, особенно, общественный транспорт.

Делать ли прививки от гриппа?

Вопрос, стоит ли прививаться от гриппа, встает буквально каждый год с приходом сезона. Все газеты, журналы и телевизионные передачи наперебой выкрикивают аргументы за и против прививок от гриппа. И действительно, точно сказать, стоит ли делать прививку или нет нельзя, особенно если мы говорим о детях, ведь в зависимости от устойчивости иммунитета, общего состояния здоровья, прививка на каждого может подействовать по-разному. Одним прививка действительно помогает, а у других вызывает серьезные осложнения. Именно поэтому прежде чем решить, стоит ли прививать своего ребенка, нужно пройти обследование, посоветоваться с врачом. Только если никакого риска здоровью не выявлено, можно смело делать прививку. У нас обязательная вакцинация не проводится – это дело каждого. Однако любое учебное заведение имеет право отстранить от посещения занятий не привитого ребенка на период эпидемии. Поэтому если вы все-таки отказались от идеи вакцинации, вам нужно быть готовыми проводить с ребенком время дома. Если вы можете заняться обучением дома в период эпидемии – то все в порядке, если же такой возможности у вас не будет – стоит все-таки задуматься о прививке.

Профилактика

Витамины и гомеопатические лекарства – хорошее подспорье в профилактике сезонных заболеваний. Разумеется, ребенок может принимать те или иные средства только после консультации с врачом-педиатром. Иммунитет ребенка можно поддерживать только с помощью лекарств, которые вам порекомендует врач. Не рискуйте здоровьем своего малыша, используя незнакомые вам препараты или препараты для взрослых. Если вы хотите использовать серьезные препараты для поддержания иммунитета ребенка, следует пройти исследование его иммунного статуса. Без такого исследования можно использовать только растительные препараты, например настойку эхинацеи, женьшеня и тому подобное. Так же можно готовить отличные витаминные напитки из засушенных

ягод шиповника, клюквы, смородины. Все эти растения – богатый источник витамина С. Заготовьте с лета витаминное холодное варенье – фруктовое пюре с сахаром. Такие напитки и варенье смело можно употреблять в больших количествах каждый день суточная доза витамина С достаточно велика, чтобы получилось переборщить. Очень благоприятно влияет на иммунитет и общее состояние здоровья полоскание ротовой и носовой полости травяными настоями. Подойдет ромашка, шалфей, зверобой. Влажную уборку в квартире можно проводить без использования бытовой химии – замените ее настоем березовых почек. Все это будет укреплять здоровье не только вашего ребенка, но и всей семьи. Полоскание рта и носа кипяченой водой послужит отличной профилактикой заболеваний, если ребенок не был в прямом контакте с больным человеком.

Терморегуляция как способ профилактики

Все родители знают, как порой сложно подобрать одежду малышу в осенне-зимний период. Ребенку не должно быть холодно, но и потеть в этой одежде он тоже не должен, ведь и в том и в другом случае, ребенок рискует простыть. Если ребенок не будет двигаться, термобелье – бесполезно. Если вам сложно правильно одеть малыша, воспользуйтесь старой формулой: одевайте малыша на прогулку так же, как оделись сами. В том случае, если ребенок лежит в коляске – добавьте еще один слой одежды. Только слоем этим должен быть не толстый шерстяной свитер, а тонкая футболка с длинным рукавом или просто плед. Если же ребенок будет бегать и активно двигаться – один слой одежды нужно убрать, например, ту же футболку с длинным рукавом. Термобелье послужит отличной одеждой для подвижных детей – оно отлично «дышит», а значит, ребенок не будет потеть и мерзнуть. Суть термобелья в том чтобы сохранять температуру человеческого тела, если он много двигается. То есть, если ребенок будет стоять на месте – это белье не для него, если же он будет бегать и прыгать, термобелье успешно будет сохранять тепло, но пропускать воздух, то есть не давать ребенку потеть. Термобелье еще называют спортивным бельем именно потому, что создано для активного отдыха.

Скорая помощь

Со временем, ребенок уж вполне обходится без мамы, отправляясь на прогулку. Без маминого присмотра ребенок может снять шапку, промочить ноги в близлежащей луже. Именно тогда, когда ребенок приходит с детской площадки вспотевшим, без шапки и с мокрыми ногами, родителям необходимо быстро и четко принять профилактические меры. В первую очередь отправьте малыша в ванну с горячей водой. Очень хорошо будет добавить в воду травяные настои – тот же шалфей и эхинацею. Если ребенок промок не весь, а только промочил ноги – можно сделать только ванночку для ног с добавлением горчицы. Сидеть в воде ребенку нужно не дольше 15–20 минут, вода в любом случае начнет остывать, так что не нужно держать ребенка в ванне подолгу. Потом воспользуйтесь всем известным бальзамом «звездочка»: натрите ребенку пяточки и наденьте шерстяные носки. Потом угостите его теплым молоком с медом, подойдет и малиновый чай или чай с медом и лимоном. Не нужно давать ребенку очень горячий чай – чем выше температура, тем больше разрушаются все полезные микроэлементы в меде, да и микрофлора организма разрушается под действием горячей воды. Если вы заметили у ребенка кашель, насморк, чихание и тому подобные первые признаки заболевания сразу же принимайте меры. Прополощите горло отваром трав. Зверобой, шалфей, ромашка обладают отличным противовоспалительным действием. Нос промойте теплой водой с солью, на ушки можно положить теплый компресс с прополисом. Разумеется, если член вашей семьи болен, то ребенок почти наверняка заразится. Поэтому постарайтесь

изолировать заболевшего, а если это сложно сделать, не забывайте о профилактических мероприятиях. Необходимо постоянно проветривать помещение, каждый день делать влажную уборку. Не забывайте и о препаратах, укрепляющих иммунитет – они тоже не помешают для профилактики сезонных заболеваний.