

Советы медсестры

«Как защитить ребенка от вирусов»

Сезон обострения **вирусов** люди с ослабленным иммунитетом подвержены риску заболеваний, и особенно он велик при регулярном посещении общественных мест. Чтобы предотвратить воздействие инфекций многие люди занимаются профилактикой, а **родители беспокоятся о том, как защитить ребенка от вирусов в саду.**

Как предотвратить попадание инфекций?

Разумеется, лечить простуду или серьезное заболевание гораздо сложнее, чем заниматься профилактикой и укреплением иммунитета **ребенка.**

Кроме того, частые болезни значительно подрывают здоровье **ребенка**, а **родителям** не всегда одобряют частые больничные на работе.

Отдельным вопросом становится материальный аспект – приобрести средства для профилактики всегда дешевле, чем медикаменты для лечения.

Соблюдать гигиену.

Так как все мероприятия по **защите ребенка** от болезней представляют собой комплекс, чтобы добиться эффективности необходимо выполнять все его аспекты. Одним из них является соблюдение гигиены. Многие ученые работали над исследованиями в этой сфере, и доказали следующий факт. Многие люди считают, что инфекции передаются воздушно-капельным путем, и все простудные заболевания оказывают воздействие, попадая в организм через слизистые. Однако такое мнение ученые давно подкрепили заявлением о том, что подобного рода инфекции передаются контактным способом. Необходимо приучить **ребенка постоянно мыть руки**: после улицы, животных, туалета, перед едой и так далее. Особенно следить за этой привычкой во время обострения **вирусов.**

Начинать закаливать **ребенка.**

Для того чтобы избежать частых болезней, рекомендуется укреплять иммунитет **ребенка.** Как это сделать без медикаментов? С помощью закаливания. Постепенно можно приучать **ребенка** к более прохладной температуре в квартире, принимать ванны в более прохладной воде, чем обычно. Не стоит проводить обливания ледяной водой по всеобщему стереотипу – это не является закаляющей мерой, а вследствие переохлаждения **ребенок** наоборот может переохладиться.

Если на улице наступает прохладная пора, рекомендуется чаще выходить на прогулку, проводить на свежем воздухе больше времени. Причем не стоит укутывать **ребенка** в очень теплые одежки, достаточно подбирать верхнюю одежду по погоде, в которой **ребенок** не перемерзнет и не вспотеет. Случаи, когда дети простывали из-за того, что вспотели и их продуло ветром намного чаще происходят, чем если **ребенок был одет по погоде.**

Физические упражнения.

Любой здоровый образ жизни предполагает собой занятия спортом. Это не обязательно должно быть что-то сложное. Достаточно просто развивать **ребенка** в направлении спорта. Им можно заниматься в домашних условиях, делать с **ребенком** зарядку или придумать интересную тренировку в игровой форме. Можно также отдать **ребенка в спортивную секцию**, существует множество центров, которые занимаются с детьми с самого юного возраста. Комплекс упражнений там рассчитан специально для определенного возраста детей, с учетом всех их возможностей.

Правильное питание и витамины для **ребенка**.

Правильное питание предполагает собой здоровую обогащенную витаминами пищу, которая составляет сбалансированный рацион. За питанием **ребенка надо следить**, узнавать, чем его кормят в детском саду, и дополнять этот комплекс дома. Особенное внимание подобным вещам следует уделять зимой и в весенний период авитаминоза, когда организм у большинства ослаблен

Меры по **защите ребенка**.

Существуют некоторые дополнительные советы по **защите ребенка от вирусов в детском саду**.

- Использование оксолиновой мази. О ее чудодейственных свойствах наверняка слышаны многие. Во время обострения **вирусов** оксолиновой мазью пользуются и взрослые и дети, она **защищает** слизистую носа от проникновения инфекций, а если начальные признаки простуды уже появились, способствует скорейшему выздоровлению.

- Употребление витамина С. Всем известный метод во время простуд и их профилактики. Употреблять больше цитрусовых, но не перестараться, чтобы у **ребенка** не развилась аллергия. Можно также употреблять медикаменты, содержащие данный витамин.

- Использовать лук и чеснок для профилактики. Они отлично убивают микробы, в том числе и в воздухе, поэтому можно просто оставлять порезанную луковичу в комнате. Если не нравится запах лука, подойдут аромалампы и масла эвкалипта, они также обладают очищающим эффектом.

- Регулярное проветривание. Свежий воздух не принесет новые заболевания, гораздо хуже дышать спертым воздухом, полным микроб.

- Употребление меда. Его можно добавлять в чай, есть с орешками или кашей, просто давать **ребенку без примесей**.

Если **ребенок все же заболел**, важно провести лечение до конца, не торопясь скорее прекратить его, если основные симптомы прошли. Если лечить простуды не до конца, риск получить хронические заболевания резко увеличивается.