

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 48 «Ручеёк»

---

658222, Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Северная, 18,  
тел. 6-17-44, detsadik48@yandex.ru

## **Меры профилактики гриппа и ОРЗ в семье**

Педагог-психолог: Матвиенко А. И.

Рубцовск 2020

## **Меры профилактики гриппа и ОРЗ в семье**

Профилактика простудных и инфекционных заболеваний у детей — гораздо более эффективное мероприятие, чем последующее лечение. Чтобы ребенок меньше болел, необходимо с самого раннего возраста прививать ему принципы здорового образа жизни.

### ***Наиболее важные из них:***

- сбалансированное питание;
- физическая активность и прогулки на свежем воздухе;
- полноценный сон;
- употребление витаминов и минералов;
- минимизация стрессовых ситуаций;
- закаливание.

Если профилактика инфекционных заболеваний включает в себя вакцинацию, то прививок от простуды не существует. К сожалению, при посещении детских садов и школ болеют практически все дети. Некоторым это помогает укрепить защитные силы организма. Но есть и другая категория — часто болеющие дети, чей иммунитет не укрепляется, а наоборот, ослабевает.

Причины частых заболеваний у детей могут быть гораздо глубже, чем сезонное распространение вирусных инфекций. Они могут скрываться и в психологической обстановке в семье. Часто ребенок заболевает, потому что ощущает собственную ненужность и недостаток родительской любви. Излишне мнительные родители, а также бабушки и дедушки иногда стремятся в поддержании стерильной чистоты дома, чтобы защитить ребенка от инфекций. А в некоторых семьях по-прежнему свойственно кутать ребенка, надевая на него больше слоев одежды, чем на взрослого. В реальности же эти меры наносят детскому организму такой же вред, как и прогулки без шапки в холодную погоду. Добиться полного отсутствия бактерий практически невозможно, и если ребенок знакомится с ними вне дома, то застраховать его от инфекции не получится. Перегрев же опасен тем, что ребенок может вспотеть и получить порцию холодного воздуха, а затем простудиться.

- Больше спите и отдыхайте.
- Включите в свой рацион овощи, фрукты, соки. Употребляйте достаточное количество жидкости.
- Ежедневно гуляйте на свежем воздухе. Это повысит устойчивость вашего организма к простудным заболеваниям.
- При появлении симптомов гриппоподобного заболевания (повышение температуры тела, головная боль, боли в горле, насморк, кашель, рвота, жидкий стул) оставайтесь дома.