

Почему болеют дети в детском саду? 9 способов профилактики



Практически все мамы сталкиваются с тем, что ребенок, едва начав ходить в детский сад, тут же подхватывает ОРВИ. Ребенок, посещающий садик, может болеть до 10–11 раз за год. На то есть две причины:

- он больше контактирует с другими детьми (источниками новых вирусов);
- он подолгу находится в сухом непроветриваемом помещении, в воздухе которого накапливаются вирусы, а также неправильно одевается.

Как правило, дети, которые в садик не ходят, болеют реже. Конечно, если мама водит ребенка на развивающие занятия, в магазин, кафе или детский центр, ребенок тоже сталкивается с новыми вирусами. Однако время контакта с ними меньше, и маме легче проконтролировать условия, в которых ребенок находится.

Но как же быть тем, кто ходит в детский сад и школу? Главное, о чем вы должны помнить:

- причиной ОРВИ служат вирусы, а не бактерии;
- вирусы распространяются очень легко, преимущественно по воздуху с частицами мокроты при дыхании, разговоре, кашле или чихании;
- вирус проникает в организм через слизистую носа или рта.

Исходя из этого, вы можете защитить своего ребенка от вирусов несколькими способами.

Способы защиты от вирусов

Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация.

Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

Утренний фильтр в детских садах и школах

Соблюдение масочного режима ношения масок

Ежедневные прогулки независимо от погоды: на свежем воздухе снижается риск контакта с вирусом.

Регулярное проветривание. В частности, во время прогулок, а в школе — в течение всей перемены: попавшие внутрь вирусы следует удалить и заменить чистым свежим воздухом.

Ежедневная влажная уборка помогает убрать капельки мокроты, осевшие на различных поверхностях.

Одноразовые полотенца помогают снизить риск распространения вируса.

В группе, классе **не должно быть "пылесборников"** и мест, на которых оседала бы мокрота и где размножался бы клещ домашней пыли.

Если в детском саду или школе есть **кондиционер**, требуйте, чтобы он работал с соблюдением всех правил.

Ограничивайте контакт своего ребенка с больными детьми вне учебного учреждения и в других общественных местах (в осенне-зимний период желательно вообще **не посещать** места массового скопления людей, если вы опасаетесь ОРВИ).



Как удалить вирус из носа и рта?

Мыть руки после игр, туалета, прогулок и перед едой.

Проверьте, есть ли на батареях в группах и классах регуляторы температуры.

Оптимальная температура воздуха в помещении — 18-20 градусов, оптимальная влажность 50–70%.

Можно купить в группу или класс **увлажнитель воздуха**: в жарком помещении влажность воздуха и, следовательно, слизистых оболочек снижается, местный иммунитет падает, и вирус проникает в организм.

Чтобы слизистая носа и рта была увлажнена, а легкие без труда избавлялись от мокроты с вирусами, ребенок должен **пить достаточно жидкости**. Для этого ему всегда должна быть доступна питьевая вода, в том числе в детском саду или в школе. Например, в классе

на отдельном столике может стоять кулер с пластиковыми стаканчиками. Кладите ребенку в рюкзак бутылочку с водой и т.д.

Если перечисленные требования выполнить невозможно, можно увлажнить слизистую, промыв нос **физраствором**.

Как одевать ребенка

- Научите ребенка определять, жарко ему или холодно, сообщать об этом взрослым и самостоятельно оценивать, сколько одежды ему нужно. Доверяйте чувству холода своего ребенка.
- Не одевайте ребенка слишком тепло, собирая его в садик.
- Научите ребенка одеваться самостоятельно.
- Попросите, чтобы воспитательница не надевала на ребенка вещи, в которых ему жарко.
- Одежда должна легко сниматься и не должна мешать ребенку двигаться.
- Чтобы ребенок не потел во время активных игр, одежда должна быть хлопчатобумажная, а не синтетическая.
- При наступлении холодов желательно использовать термобелье, чтобы избежать перегреваний.

Как повысить иммунитет

Вместе с ребенком ведите здоровый образ жизни, много и активно двигайтесь, закаливаете ребенка. Пусть летом он как можно больше ходит голышом и босиком.

В начале учебного года обеспечьте ребенку постоянные прогулки и двигательную активность, а не нагружайте его занятиями так, что у него не останется времени на физкультуру и свободные игры.

Если ребенок здоров, не бросайтесь сразу же закрывать открытое окно. На натягивайте на него шапочку или носки вопреки его желанию.

Попросите, чтобы ребенка в садике не заставляли есть. Приучайте его к здоровому питанию, а если по каким-то причинам не удастся включить в рацион достаточно фруктов и овощей, давайте ребенку витаминные комплексы.

Часто болеющим детям показаны прививки, в первую очередь от пневмококка и гемофильной инфекции, гриппа и менингококка.

Не пытайтесь избавиться от всех окружающих микроорганизмов (все равно не удастся), но и не пренебрегайте дезинфекцией в разумных пределах. Постарайтесь найти золотую середину.

Если, несмотря на все принятые меры предосторожности, ребенок все-таки заболел, постоянно предлагайте ему питье, чтобы разжижать мокроту и увлажнять слизистые. Заболевший ребенок не должен лежать в кровати: если у него нет температуры, ему можно довольно активно двигаться, делать дыхательную гимнастику и принимать ванну, что способствует выведению мокроты из легких.

А вот планшет в руках ребенка, включенный телевизор, отсутствие купаний и активных движений ухудшают выведение мокроты из легких и предрасполагают к длительному

течению болезни. В результате ваш ребенок рискует попасть в категорию ЧБД — часто болеющих детей.

ГРИПП КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

-  **ПРИКРЫВАЙ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕШЬ ИЛИ ЧИХАЕШЬ**
-  **НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ**
-  **РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ**
-  **ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ**
-  **ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА 1 МЕТР**
-  **ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, ОСТАВАЙСЯ ДОМА. НЕ ХОДИ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ, НЕ ПОСЕЩАЙ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА**
-  **ИЗБЕГАЙ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧАХ**
-  **НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ**