

## «Профилактика заболеваний у детей в осенне-зимний период».

С наступлением холодного времени года актуальным становится вопрос профилактики простудных заболеваний. Каждую маму волнует вопрос, как избежать простудных заболеваний вообще или минимизировать длительность и интенсивность простуды.

Вам помогут предупредить простуду:

-Температура воздуха в комнате должна быть не выше +22.

-Также ребёнка на улицу одеваем по погоде. Не кутайте в 33 одежды, но и не допускайте попадания холодного воздуха под одежду.

-Частые прогулки на улице

Гулять с малышом на улице нужно как можно чаще. Осень и ранняя весна – не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40 минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.

-Закаливание

В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Правда, начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья малыша.

Эффект закаливания создаётся благодаря разнице температур. Летом температура воздуха выше температуры воды. А в бассейне наоборот вода имеет более высокую температуру по сравнению с воздухом. Так вода в бассейне +34 градуса для грудничков, для детей постарше – +32, а вот температура воздуха уже +26 градусов, в раздевалке – +23-24 градуса.

Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если Вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 (*температура тела*) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

-Витамины и лекарства

Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить малыша однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит.

Вообще старайтесь давать малышу как можно меньше лекарств и никогда не занимайтесь самолечением.

А из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье (всем известна польза малинового варенья, отвары из целебных трав. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.

Также возьмите на заметку правила для детей и взрослых по профилактике ОРВИ:

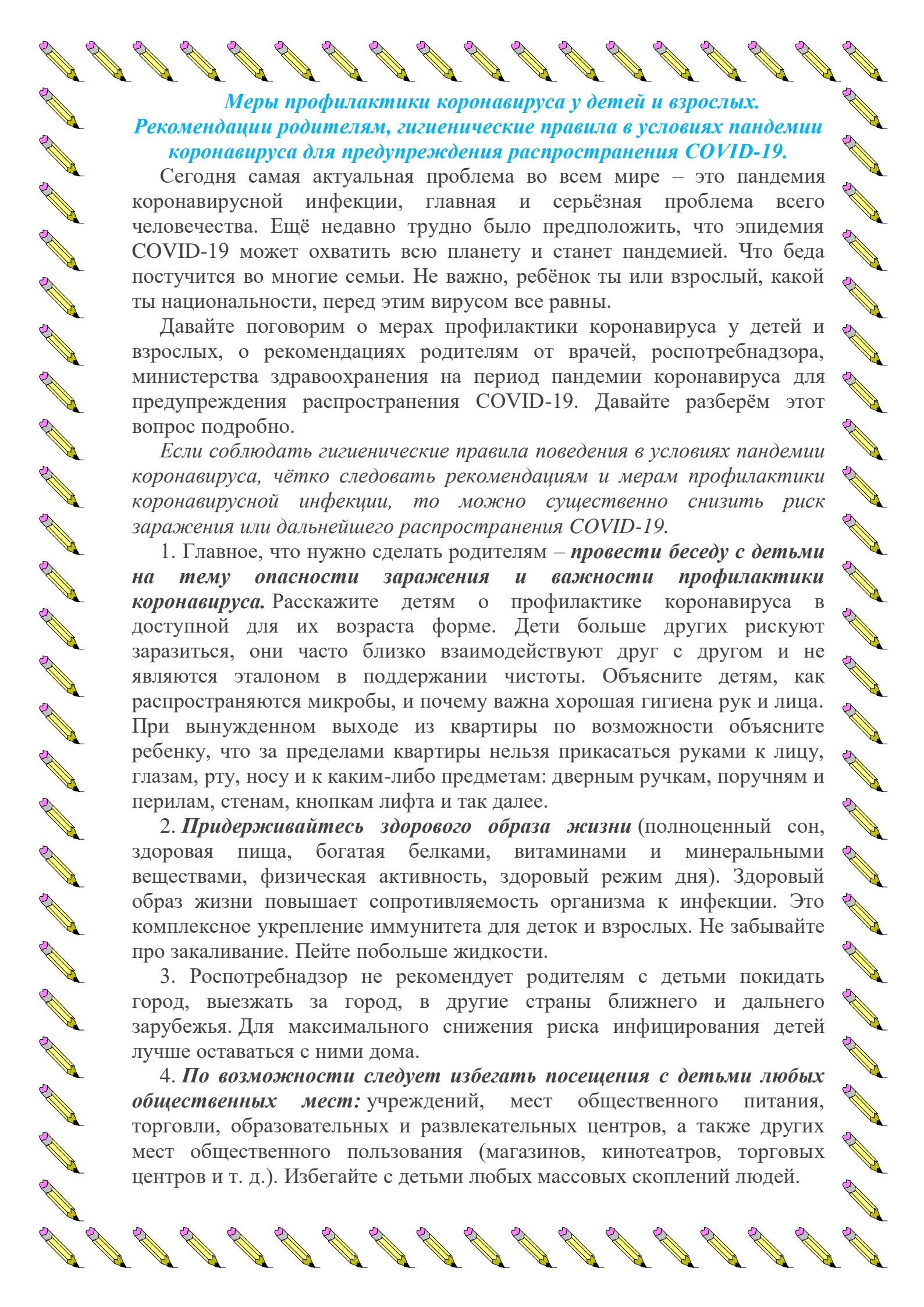
-мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением;

-старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта;

-чихая и кашляя, прикрывайте рот;

-сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;

-старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами; избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.



**Меры профилактики коронавируса у детей и взрослых.**  
**Рекомендации родителям, гигиенические правила в условиях пандемии коронавируса для предупреждения распространения COVID-19.**

Сегодня самая актуальная проблема во всем мире – это пандемия коронавирусной инфекции, главная и серьезная проблема всего человечества. Ещё недавно трудно было предположить, что эпидемия COVID-19 может охватить всю планету и станет пандемией. Что беда постучится во многие семьи. Не важно, ребёнок ты или взрослый, какой ты национальности, перед этим вирусом все равны.

Давайте поговорим о мерах профилактики коронавируса у детей и взрослых, о рекомендациях родителям от врачей, Роспотребнадзора, министерства здравоохранения на период пандемии коронавируса для предупреждения распространения COVID-19. Давайте разберём этот вопрос подробно.

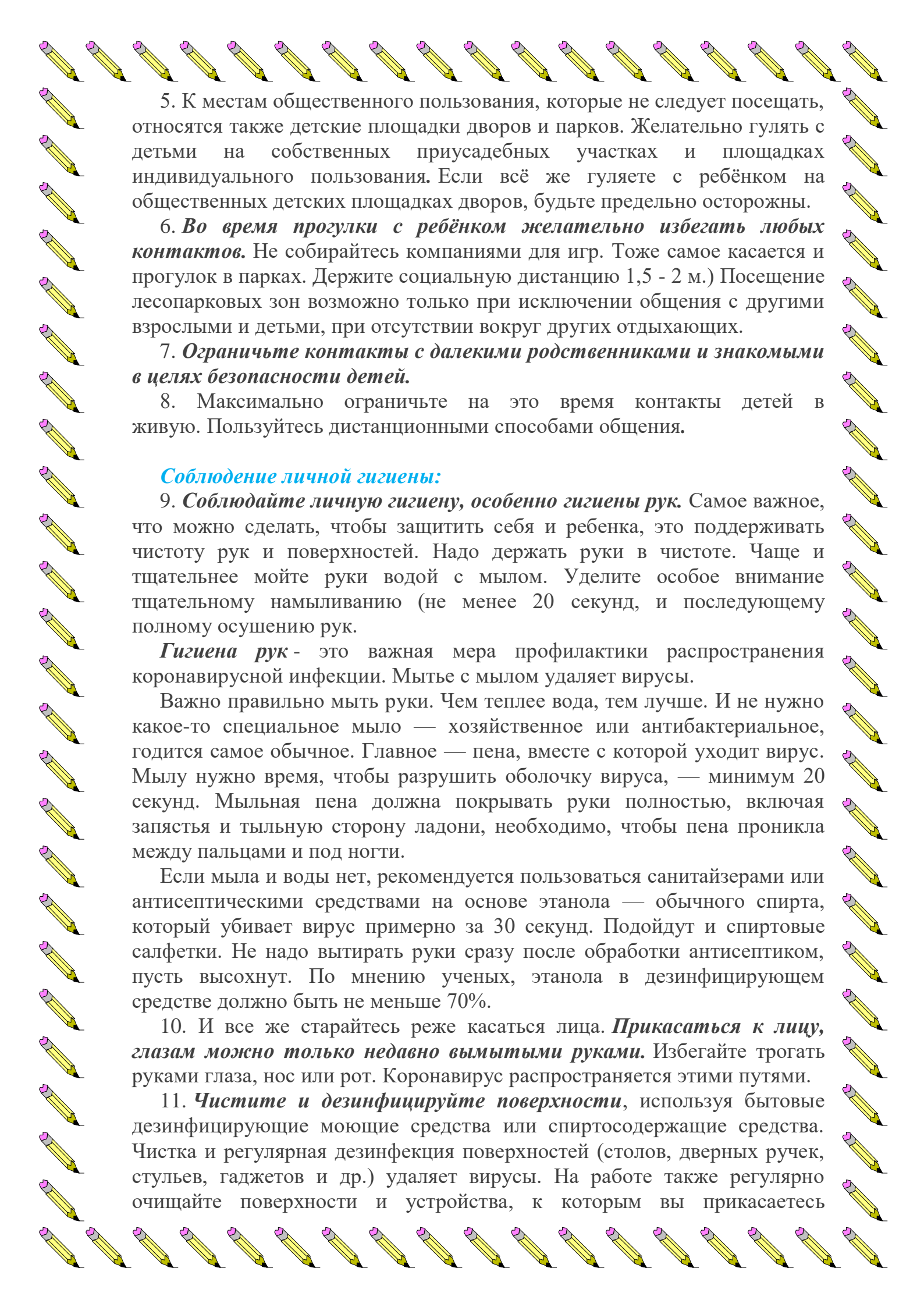
*Если соблюдать гигиенические правила поведения в условиях пандемии коронавируса, чётко следовать рекомендациям и мерам профилактики коронавирусной инфекции, то можно существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения COVID-19.*

1. Главное, что нужно сделать родителям – **провести беседу с детьми на тему опасности заражения и важности профилактики коронавируса.** Расскажите детям о профилактике коронавируса в доступной для их возраста форме. Дети больше других рискуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты. Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица. При вынужденном выходе из квартиры по возможности объясните ребенку, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу, глазам, рту, носу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и так далее.

2. **Придерживайтесь здорового образа жизни** (полноценный сон, здоровая пища, богатая белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность, здоровый режим дня). Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Это комплексное укрепление иммунитета для детей и взрослых. Не забывайте про закаливание. Пейте побольше жидкости.

3. Роспотребнадзор не рекомендует родителям с детьми покидать город, выезжать за город, в другие страны ближнего и дальнего зарубежья. Для максимального снижения риска инфицирования детей лучше оставаться с ними дома.

4. **По возможности следует избегать посещения с детьми любых общественных мест:** учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования (магазинов, кинотеатров, торговых центров и т. д.). Избегайте с детьми любых массовых скоплений людей.



5. К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся также детские площадки дворов и парков. Желательно гулять с детьми на собственных приусадебных участках и площадках индивидуального пользования. Если всё же гуляете с ребёнком на общественных детских площадках дворов, будьте предельно осторожны.

6. **Во время прогулки с ребёнком желательно избегать любых контактов.** Не собирайтесь компаниями для игр. Тоже самое касается и прогулок в парках. Держите социальную дистанцию 1,5 - 2 м.) Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.

7. **Ограничьте контакты с далекими родственниками и знакомыми в целях безопасности детей.**

8. Максимально ограничьте на это время контакты детей в живую. Пользуйтесь дистанционными способами общения.

### **Соблюдение личной гигиены:**

9. **Соблюдайте личную гигиену, особенно гигиены рук.** Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя и ребенка, это поддерживать чистоту рук и поверхностей. Надо держать руки в чистоте. Чаше и тщательнее мойте руки водой с мылом. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд, и последующему полному осушению рук.

**Гигиена рук** - это важная мера профилактики распространения коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы.

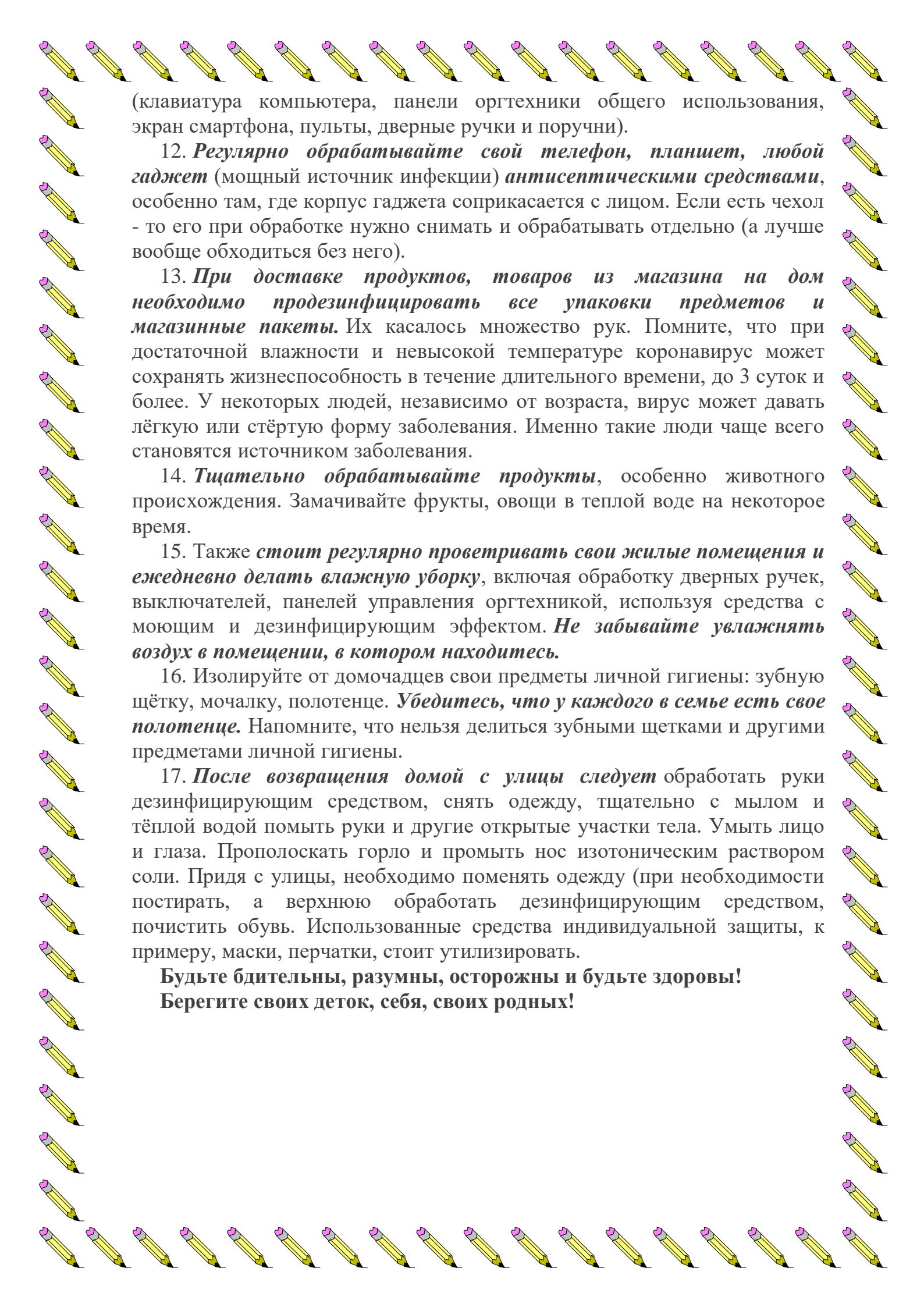
Важно правильно мыть руки. Чем теплее вода, тем лучше. И не нужно какое-то специальное мыло — хозяйственное или антибактериальное, годится самое обычное. Главное — пена, вместе с которой уходит вирус. Мылу нужно время, чтобы разрушить оболочку вируса, — минимум 20 секунд. Мыльная пена должна покрывать руки полностью, включая запястья и тыльную сторону ладони, необходимо, чтобы пена проникла между пальцами и под ногти.

Если мыла и воды нет, рекомендуется пользоваться санитайзерами или антисептическими средствами на основе этанола — обычного спирта, который убивает вирус примерно за 30 секунд. Подойдут и спиртовые салфетки. Не надо вытирать руки сразу после обработки антисептиком, пусть высохнут. По мнению ученых, этанола в дезинфицирующем средстве должно быть не меньше 70%.

10. И все же старайтесь реже касаться лица. **Прикасаться к лицу, глазам можно только недавно вымытыми руками.** Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус распространяется этими путями.

11. **Чистите и дезинфицируйте поверхности,** используя бытовые дезинфицирующие моющие средства или спиртосодержащие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы. На работе также регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь





(клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

12. **Регулярно обрабатывайте свой телефон, планшет, любой гаджет** (мощный источник инфекции) **антисептическими средствами**, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол - то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

13. **При доставке продуктов, товаров из магазина на дом необходимо продезинфицировать все упаковки предметов и магазинные пакеты.** Их касалось множество рук. Помните, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стёртую форму заболевания. Именно такие люди чаще всего становятся источником заболевания.

14. **Тщательно обрабатывайте продукты**, особенно животного происхождения. Замачивайте фрукты, овощи в теплой воде на некоторое время.

15. Также **стоит регулярно проветривать свои жилые помещения и ежедневно делать влажную уборку**, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой, используя средства с моющим и дезинфицирующим эффектом. **Не забывайте увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь.**

16. Изолируйте от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щётку, мочалку, полотенце. **Убедитесь, что у каждого в семье есть свое полотенце.** Напомните, что нельзя делиться зубными щетками и другими предметами личной гигиены.

17. **После возвращения домой с улицы следует** обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом и тёплой водой помыть руки и другие открытые участки тела. Умыть лицо и глаза. Прополоскать горло и промыть нос изотоническим раствором соли. Придя с улицы, необходимо поменять одежду (при необходимости постирать, а верхнюю обработать дезинфицирующим средством, почистить обувь. Использованные средства индивидуальной защиты, к примеру, маски, перчатки, стоит утилизировать.

**Будьте бдительны, разумны, осторожны и будьте здоровы!**

**Берегите своих детей, себя, своих родных!**