## «Осень без простуды»

Консультация для родителей

Вот и наступила золотая **осень** с дождями и прохладной погодой. Что сделать, чтобы ребенок не **простудился в осенний период?** Как не допустить элементарного насморка или вездесущего ОРВИ? Как с радостью прожить этот **осенний период?**

Да, в общем, ничего нового или сверхъестественного вам и делать не надо.

1. Проведите беседу со всеми членами семьи о проведения профилактических мероприятий дома. Лучший пример для ребенка - пример **родителей!**

2. Проводите всей семьей интересные игры или путешествия в страну Здоровья.

3. Прогулки в любую погоду. Пусть непродолжительные, но обязательные и систематические. Полюбовавшись красотой **осенней природы,** вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату.

4. Водные процедуры практически незаменимыми. Они являются универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

 **Осенняя витаминизация детей**. Примерный рацион *«вкусных и полезных привычек»* :

• Ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой.

• Приучите ребенка к чесноку, его можно **просто** мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом.

• Детям нравится носить на шее *«здоровые амулеты»*.

6. Беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья:

• Учите ребенка закрывать нос и рот, когда находишься рядом с людьми, которые чихают и кашляют.

• Перед едой мыть руки и высмаркивать нос.

• Пользоваться только своими личными вещами *(носовой платок, вилка, ложка)*.

7. Основные требования к одежде ребенка:

• Ноги должны быт сухие и теплые.

• Голову всегда держим в тепле.

Трудно? Нет! Лучшая защита от **простуды осенью** — её комплексная профилактика.

 Будьте здоровы!

**Простудные заболевания***(ОРВИ, ОРЗ)* и грипп – это инфекционные **заболевания**, которые вызываются вирусами. Они отличаются друг от друга симптомами, а также нарушением функций тех или иных органов. При острых респираторных **заболеваниях** поражаются главным образом верхние дыхательные пути, то есть нос и глотка.

К симптомам этих **заболеваний** можно отнести насморк, слезящиеся глаза, слабость, головную боль, боли в горле и иногда легкий кашель. Респираторные **заболевания**чаще возникают в холодное время года, но могут наблюдаться и в весенне-летние месяцы. ОРВИ продолжаются в большинстве случаев от 5 до 10 дней. Лечение таких **заболеваний**на ранней стадии приводит к ослаблению симптомов и способствует быстрому выздоровлению.

Совсем иная картина наблюдается при гриппозных инфекциях, которые развиваются преимущественно в зимние месяцы. При гриппе поражаются не только дыхательные пути, но и весь организм. **Заболевание** возникает внезапно и характеризуется более тяжелыми симптомами. Это, прежде всего, высокая температура, часто сопровождающаяся ощущением холода вплоть до сильного озноба. Кроме того, появляются головная боль, боли в суставах, мышцах и спине, чувство разбитости, ломота во всем теле, сильная слабость. Воспаление горла, охриплость и сухой кашель, заложенность носа отмечаются не всегда. Острые симптомы наблюдаются чаще всего в течение недели. Остаточные явления – слабость, упадок сил могут сохраняться еще несколько недель.



Источником **распространения** вирусов при ОРВИ и гриппе является больной человек. Основной путь передачи – воздушно-капельный. Вирусы скапливаются и размножаются на слизистой оболочке дыхательных путей. Вместе с капельками слюны, мокроты и слизи при кашле, чихании и разговоре больной выделяет вирус гриппа, который **распространяется на расстояние от 1**,5 до 3 метров. Возможен контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем – своих глаз, носа, рта. После исчезновения острых симптомов переболевший гриппом в течение недели продолжает выделять вирусы и представляет опасность для окружающих.

Памятка для родителей «Профилактика гриппа»

Уважаемые **родители**,

 на Ваши плечи ложится забота о том, как помочь своему ребенку не заболеть в период

заболеваний **ГРИППА**. В это время дети особенно нуждаются в Вашей помощи.

**Грипп** – это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения.

Первые признаки **гриппа** :

• высокая температура

• кашель

• больное горло

• насморк

• ломота в теле

• головные боли

• усталость

• иногда понос или рвота

Для **профилактики болезни необходимо** :

1. При очередной волне эпидемии носить марлевую повязку.

2. Ограничить контакты.

3. Принимать иммуномодуляторы на основе интерферона: Виферон, Кипферон.

4. Пройти курс витаминизации.

5. Заниматься активными видами спорта для укрепления иммунной системы: бегом, плаванием, спортивной ходьбой и т. д.

6. Чаще бывать на свежем воздухе, желательно за городом.

7. **Грипп** передается также через предметы быта, грязные руки, лицо. Поэтому, по приходу домой после работы, учебы, нужно умыться, еще лучше, принять душ с антисептическим мылом.

8. Обходить стороной места скопления людей.

9. Если нет возможности добраться до работы, учебы индивидуальным транспортом, в период эпидемий необходимо смазать крылья носа мазью *«Рициниол»*, который:

• обволакивает слизистую носа и не позволяет вирусам укрепиться на ней;

• уничтожает инфицированные вирусами клетки;

• усиливают реакцию лейкоцитов, то есть повышает иммунитет.

Что делать если ребенок заболел?

1. При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу, вызывайте врача на дом.

2. Давайте ребенку много жидкости *(сок, воду)*.

3. Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.

4. По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.

5. Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.

6. Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.

7. Создайте ребенку комфортные условия.

8. Не занимайтесь самолечением.

9. Выполняйте рекомендации врача.

## Как вылечить насморк за один день у ребенка.  Сопли у ребенка

Сопли у ребенка могут стать большой проблемой для родителей. Из-за них нарушается сон и дыхание, ребенок становится капризным. Узнаем, как правильно лечить насморк в домашних условиях, чтобы не допустить осложнений.

Сопли из носа по-научному называются ринитом. Слизистая оболочка носа выделяет слизь — это защитная функция организма: выстраивается биологический барьер между агрессивной средой и тканями тела. Такой средой могут быть бактерии, аллергены, и даже простая пыль .

Слой защитной слизи в норме сменяется каждые 10-20 минут. То есть сопли образуются, даже если все в порядке, но они практически незаметны. Но если слизистая оболочка раздражена, объем жидкости значительно возрастает.

Насморк приносит особое беспокойство именно детям. Нарушение дыхания может мешать есть грудничку, слизь может затекать в гортань и спровоцировать кашель.

Дети постарше умеют сморкаться и могут легче справляться с насморком. А малыши еще не умеют сморкаться, поэтому сопли им удаляют взрослые с помощью специальных приспособлений .

**Причины появления соплей у ребенка**

**Острый ринит** — чаще всего реакция воздействия на слизистую оболочку полости носа вирусов или бактерий. Он может сопутствовать инфекционным болезням. Например, сопли часто сопровождают такие заболевания как [грипп](https://www.kp.ru/family/deti/gripp-u-detej/), [корь](https://www.kp.ru/family/deti/kor-u-detej/), скарлатина.

Насморк может стать и хроническим: в результате неправильного лечения острого ринита. Также насморк может не проходить, если окружающая среда постоянно неблагоприятна. Иногда нарушается кровообращение в носовой полости, это тоже вызывает регулярное обильное выделение слизи.

[**Аллергический насморк**](https://www.kp.ru/family/deti/allergicheskij-rinit-u-rebenka/) связан с повышенной чувствительностью слизистой носа к различным аллергенам. Также возможна аллергическая реакция на вирусы и бактерии, тогда развивается насморк двух форм сразу.

**Вазомоторный ринит** обусловлен нарушением нервно-рефлекторных механизмов реакции на внешние раздражения: холодный воздух, резкие запахи. Это ведет к реакции со стороны слизистой, и сопли начинаются, на первый взгляд, без причин. Например, насморк из-за холодного воздуха прекращается сам, если зайти в теплое помещение.

**Виды соплей у ребенка**

Внешний вид слизи очень зависит от причины ринита. Компоненты слизи меняют ее консистенцию и цвет, поэтому важно обращаться внимание на то, какие сопли у ребенка. Это поможет врачу установить точную причину болезни.

**Зеленые -** При бактериальном воспалительном заболевании сопли часто становятся зеленоватыми. Это происходит из-за образования зеленого гноя и мертвых бактерий.

**Желтые -** При попадании инородного тела может появляться сукровица, поскольку слизистая повреждается. Тогда слизь обретает желтоватый оттенок.  А еще такой цвет может быть связан с погибшими бактериями и клетками воспаления — лейкоцитами. Они содержат ферменты с такой окраской.

**Белые -** Такой цвет говорит о том, что слизь загустела. Попытка ее удалить вызывает появление скоплений пузырьков воздуха. Часто это происходит при вирусных заболеваниях.

**Прозрачные -** Прозрачные сопли «как вода» практически всегда появляются при аллергии. Еще они характерны для начального этапа вирусной инфекции, когда слизь образуется практически без перерыва.

**Густые -** При бактериальных и вирусных инфекциях из-за активного выделения слизи она постепенно начинает густеть и меняет оттенок, например, на зеленый. Жидкость становится густой благодаря белку фибрину, он первый отвечает на повреждение слизистой.

**Пенистые -** Такие сопли могут быть признаком воспалений в верхних дыхательных путях.

Самое главное — не водить ребенка в сад, школу, на площадку, таким образом, вы сможете, остановить распространение инфекции.

# У ребенка слезятся глаза и насморк: как быстро вылечить, что делать.

## Водить или не водить ребенка с насморком в детский сад?

Многие сходятся во мнении, что вести ребенка с насморком в детский сад – не лучшая идея. И причина заключается не только в возможности заражения других детей.

* Заложенный нос создает дискомфорт, ребенок может капризничать, отказываться от еды, требовать повышенного внимания от воспитателей, конфликтовать с детьми.
* Насморк может сопровождаться другими признаками ОРВИ – болью в горле, слабостью даже без повышенной температуры тела. В таком состоянии ребенку будет сложно выдержать режим детского сада, ему лучше провести время в постели. Кроме того, если температуры нет утром, она может подняться к середине дня, и сотрудники детского сада все равно попросят вас забрать ребенка.
* Если ребенок переносит болезнь на ногах, повышается риск осложнений. Например, ОРВИ, которая кажется безобидной, может привести к отиту, бронхиту, даже пневмонии.
* Если у ребенка нет других признаков простуды, ему все равно нужна помощь. Например, для облегчения дыхания следует напоминать малышу о необходимости высморкаться – далеко не всегда воспитатель или няня смогут проследить за вашим ребенком. Не говоря уже о том, что они не имеют права закапывать ему нос или промывать, даже если вы их об этом попросите.
* Насморк – не всегда признак безобидной простуды. Иногда он появляется в начале более серьезных болезней (например, кори).

Согласно санитарным нормам, воспитатель не может принять в группу ребенка с явными признаками заболевания.

