

## Профилактика гриппа и ОРВИ

Последовательность времен года всегда остается одной и той же. И такими же остаются ежегодно сопутствующие болезни холодному - теплому периоду: грипп, простуда, ОРВИ и просто снижение иммунитета, неизбежно вызывающее одно из перечисленных заболеваний. Сами по себе грипп и простуда переносятся гораздо легче, чем последствия и осложнения, которые начинаются после них. Профилактика гриппа в детском саду вопрос сложный, но главное поставить на истинный путь родителей.

Казалось бы, болезнь отступила и можно радоваться, вернувшись к прежнему образу жизни? больше всего эта перспектива радует маленьких детишек, которым за время болезни сидеть дома страшно надоедает.

Проведенная вовремя **профилактика гриппа и простуды у детей** является залогом того, что не придется просидеть дома, пропустив несколько дней в детском саду. Каждый родитель стремится защитить не столько себя, сколько своих детей, чтобы уберечь от страшных заболеваний, которые вдобавок ко всему, на сегодняшний день мутируют и представляют еще большую опасность.

Лекарства, которые предлагаются для **лечения и профилактики**, настолько красиво разрекламированы и так много обещают тем, кто их принимает, но на самом деле не могут справиться иногда даже с самой обычной простудой. В таких случаях обращаться приходится к народной медицине, которая искреннее заботится о нашем здоровье и подтверждает свою эффективность на протяжении столетий. Итак, чтобы успешно противостоять попыткам болезнетворных микробов атаковать иммунную систему, необходимо проводить **профилактические мероприятия**, вызывающие повышение иммунитета у детей. Профилактика гриппа в детском саду не возможна без помощи родителей.

Вкусным и полезным является напиток, который приготовлен из **ягод шиповника (отвар из шиповника)**. В сухом виде, их необходимо тщательно измельчить, превратив в порошкообразную массу. Взять пять ложек этой смеси и поместить в кипящую воду. Доведя смесь до кипения, оставить настаиваться на десять часов. После настаивания рекомендуется процедить, после чего можно принимать в качестве питья. Детям можно давать по половинке стакана несколько раз в день. Можно даже заменить у детей в меню этим напитком обычный чай и компот. В **шиповнике** содержится очень большое количество витамина группы С, а это, как известно, одно из самых мощных оружий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих грипп. Профилактика гриппа и простуды с помощью шиповника должна проводиться регулярно, то есть принимать напиток можно несколько дней подряд, а перерыв сделать достаточно на неделю.

Кто из нас сейчас рискует не пользоваться дарами природы и не запасается на зимний период **малиной или черной смородиной**? Эти ягоды,

которые без варки перетираются с сахаром, являются отличной основой для приготовления горячего чая или теплого напитка, с помощью которого может производиться профилактика гриппа и простуды. Также малину можно добавлять в обычный черный чай, так же, как лимон или мед. Яркое выраженное профилактическое свойство приписывают **пихтовому маслу**. Оно может использоваться как основа для ингаляционных процедур, а также как средство для растирания. Пихтовое масло можно использовать для растирания у детей, которые уже заболели, а также для профилактики. Насморк легко забыть, если пихтовое масло закапать в нос. Оно хорошо излечивает кашель посредством втирания в область грудной клетки, а также путем ингаляций.

Не обойтись в профилактических мероприятиях и без **лимона**. Запаситесь на зиму перекрученным на мясорубке лимоном вместе с цедрой с добавлением сахара. Достаточно одной ложки такой смеси, добавленной к чаю, чтобы уменьшить шансы болезни.

Повысить иммунитет у детей помогут и такие банальные процедуры, как **закаливание и спортивные упражнения**. В детских садах элементарные уроки физкультуры проводятся обязательно, а вот детки, которые находятся на домашнем воспитании, часто лишены физических нагрузок. Дома это можно делать каждое утро вместе с ребенком, под веселую детскую музыку, поднимая этим еще и настроение. Профилактика гриппа и простуды невозможна без **прогулок на свежем воздухе**.

Совершенно неправильно при наступлении первых холодных или пасмурных деньков закрыть ребенка в квартире и не выходить на улицу. Так вы только создадите все самые благоприятные условия для размножения болезнетворной микрофлоры. На закаливание могут решиться не все родители, а вот лишать прогулок детей ни в коем случае нельзя. Для детей можно применить самое **простое закаливание**, например, только для ног и ступней. Постепенно приучайте ребенка опускать ноги в холодную воду. Сначала экспериментируйте с теплой, почти горячей водой, а потом одну из емкостей разбавляйте постепенно холодной водой. Закаливание следует проводить каждый день, не снижая регулярность даже летом, во времена, когда активность вирусов снижается.

Очень важна **профилактика гриппа и простуды** в дошкольных заведениях, в том числе и в детских садах. Там бактерии могут размещаться на игрушках, полах, столиках и дверцах шкафчиков. Нет такого места, которое не могли бы занять противные бактерии. Воспитателям детского сада рекомендуется принимать участие в профилактических мероприятиях ничуть не меньше, чем родителям, так как они в ответе за каждого ребенка так же, как за своего. Чистку и уборку группы с применением дезинфицирующих средств следует проводить регулярно.