

Грипп и его профилактика

Грипп - острое инфекционное заболевание, передаётся воздушно-капельным путём с капельками слюны, выделениями из носа при чихании, кашле, разговоре, заражение возможно также через посуду, предметы обихода. Болезнь начинается внезапно с озноба, ломоты в теле, быстро повышающейся температуры (до 38-39 градусов), позже появляются насморк и сухой кашель.

Если вы заболели:

- ложитесь в постель и вызывайте врача;

- тепло укройтесь, наденьте шерстяные носки;

Для улучшения потоотделения пейте как можно больше жидкости:

горячий чай с лимоном, медом, липой, горячее молоко;

после обильного питья принимайте поливитамины, особенно аскорбиновую кислоту, можно приготовить

противогриппозный чай из трав: 1 чайную ложку сбора (кора ивы, ромашка, липовый цвет, плоды шиповника – в равных частях) залить стаканом кипятка и настаивать 10 минут, затем процедить. Принимать 3 раза в день за 15 минут до еды по четверти стакана в тёплом виде;

- питание должно быть калорийным;

- постарайтесь уменьшить контакт с родными и друзьями, пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем, постельными принадлежностями, при чихании и кашле прикрывайте рот носовым платком;

- чаще проветривайте квартиру, свежий воздух губительно действует на вирус;

- проводите влажную уборку.



Грипп наносит серьёзный вред здоровью, ослабляет организм и повышает восприимчивость к другим заболеваниям.

Верный путь борьбы с гриппом – повышение общей сопротивляемости организма

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка ко многим факторам внешней среды, чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления,

магнитных и электрических полей Земли не вызывали у детей резких изменений в растущем организме.

Благодаря исследованиям ученых (Брехман, Амосов, Аршавский) в современном мире сформировался новый подход к пониманию здоровья: не пытаться обеспечить здоровье, борясь с болезнями, а укреплять изначально, не допуская их возникновения.

Одна из самых эффективных форм укрепления здоровья – это

закаливание.

Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему,



тренирует безболезненное восприятие организмом к переменам холода и тепла, но и укрепляет сердце, легкие, улучшает обмен веществ, то есть улучшает работу всех органов и систем.

Какие же существуют формы закаливания?

Закаливание воздухом

Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде

Сон на воздухе

Специальные воздушные ванны

Хождение босиком

Суховоздушная баня (сауна)



Закаливание водой

Умывание и другие гигиенические процедуры

Влажное обтирание

Обливание ног

Душ, общее обливание

Купание в водоеме

Полоскание горла



Закаливание солнцем

Световоздушные ванны

Солнечные ванны

Отдых в тени

НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, что есть ПЕРЕЧЕНЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

для проведения закаливающих процедур

- Негативное отношение и страх ребенка
- Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки
- Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания
- Карантин в детском саду или в семье
- Высокая температура в вечерние часы

Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой не рекомендуются!

Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные правила закаливания:



- закаливание должно проводиться систематически, ежедневно;
- постепенно переходить от слабых к более сильным раздражителям;
- учитывать индивидуальные особенности организма ребенка;
- обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам;
- перед началом закаливания следует посоветоваться с врачом.