

## Консультация медицинской сестры.

### Профилактика простудных заболеваний. Организация закаливания.

Профилактика простудных заболеваний - одна из сложных проблем. Делится на специфическую и не специфическую.

Под *специфической* профилактикой понимают вакцинацию (вакцинация дает снижение заболеваемости в 2-6 раз).

В октябре-ноябре за 2-4 недели до начала эпидемии можно получить прививку против гриппа, особенно детям из группы риска (часто болеющие, состоящие на диспансерном учете).

*Не специфическая* профилактика - комплекс мероприятий, направленных на предупреждение распространения инфекции, проведение оздоровительных мер, повышающих сопротивляемость организма:

Меры предосторожности:

- Ограничьте пребывание ребенка в местах массового скопления людей;
- Мойте руки с мылом;
- Проветривайте помещение не менее 3-4 раз в день;
- Ежедневно проводите влажную уборку;
- Соблюдайте режим дня:
  - Ночной и дневной сон по возрасту,
  - Не переутомляйте вашего ребёнка,
  - Ежедневные прогулки,
  - Сон на свежем воздухе,
  - Постарайтесь не перегревать ребёнка,
  - Одежда должна быть по погоде,
- Правильное питание по возрасту с включением натуральных соков, фруктов, овощей, природных фитонцидов (лук, чеснок). Дополнительно принимайте витамин С. Большое его количество содержится в шиповнике, смородине, квашеной капусте, киви, цитрусовых.

Хотите вырастить здорового малыша - проводите с ним как можно больше времени на свежем воздухе.

Бытует мнение, что зимой для прогулки достаточно одного часа, на самом деле гулять с ребенком лучше в 3-4 раза больше, не менее 4-х часов в день. Зимний воздух намного полезнее и свежее, чем летом. Он примерно, в 1,5 раза богаче кислородом, в нем больше отрицательных ионов, которые тонизируют организм, укрепляют нервную систему.

К февралю овощи и фрукты теряют большую часть витаминов, то становится ясно, что без помощи поливитаминных пищевых добавок не обойтись.

- Смазывайте оксолиновой мазью носовые ходы перед выходом на улицу
- Используйте фитонциды: лук чеснок, пихтовое и лавандовое масла (бусы, аромалампы, раскладывайте на тарелку).
- Принимайте витамины, общеукрепляющие средства и противовирусные препараты по назначению педиатра.
- Используйте маску, которую необходимо менять через каждые 2 часа.
- Придерживайтесь правильного образа жизни.

Важную роль играет закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам.

Для успешного закаливания необходимо:

1. Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года без перерывов.
2. Постепенное увеличение дозы раздражающего действия.
3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.
4. Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение хотя бы одного правила приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливания.

Закаливание - это самый надежный и доступный метод оздоровления, но требует огромной самодисциплины.

### **Неспециальные методы закаливания**

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет.

Требованием к закаливанию в организованных коллективах является создание соответствующих гигиенических условий (чистый воздух, проветривание помещений, гигиена одежды, мытье рук).

### **Специальные методы закаливания**

Специальные закаливающие процедуры различаются:

а) по силе воздействия:

- местные (отбирание, обливание, ванна);
- общие (обтирание, обдувание воздушным потоком, обливание, ванна, купание);

б) по продолжительности

в) по воздействию фактору (воздух, вода, солнце).

Начинают закаливание с местных воздействий. Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем.

### **Воздушные ванны**

Это наиболее мягкая процедура. Местную воздушную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде, оставляя обнаженными руки и ноги, во время физических занятий, утренней гимнастики, а общую — при смене белья, во время дневного и ночного сна.

Комфортной для воздушных ванн принято считать температуру воздуха от +17,5 до 22,50. Воздушные ванны не являются раздражителем. Для получения охлаждающего эффекта от воздушных ванн их нужно проводить в помещении при температуре 18-20, а на открытом воздухе, в местах, защищенных от ветра, в тени при температуре выше 18, в пределах 19-20.

Длительность первой воздушной ванны 3-5 минут. С каждой последующей процедурой время увеличивается на 3-5 минут и доводится до 30 минут.

Воздушные ванны целесообразно принимать не раньше, чем через 1,5 часа после еды, а заканчивать за 30 минут до еды. Их можно проводить как в

покое, так и в движении.

### ***Закаливание солнцем***

Осуществляется в процессе прогулки. Прогулку начинают со световоздушных ванн в тени, переходят к местным солнечным ваннам. Для проведения солнечных ванн детей помещают на прямые солнечные лучи на 5-6 минут, после этого уводят в тень. Продолжительность общих солнечных ванн увеличивают от 5 до 10 минут, в течение дня время, проведенное на солнце, может составлять 40-50 минут.

### ***Водные процедуры***

Закаливание носоглотки и слизистой рта направлено на профилактику ангина. С 2-3 лет нужно приучать полоскать рот комнатной температуры, с 4-5 лет полоскать горло сначала температурой 36-37° с последующим снижением каждые 3-4 дня на 1-2° вплоть до 8-10°. Для полоскания используют 1/3 стакана воды. Для ослабленных детей целесообразно использовать отвары трав для полоскания (зверобой, ромашка, шалфей).

Закаливание стоп может проводиться в виде обмывания, ножных ванн, как самостоятельных процедур, так и в комплексе с хождением босиком по полу, холодному и горячему песку и т.д. Обмывание стоп начинают с температуры 37-36°, снижают в процессе закаливания на 1° через день, доводя до 20-18°. Время обливания 15-20 сек., температура в помещении не ниже +20°.

Эффект закаливания будет в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги, поэтому процедуру проводят после дневного сна.

Контрастное обливание ног может быть щадящим, когда вначале ноги обливают теплой водой (+36-35°), а затем сразу прохладной (+24-25°), после чего вновь следует теплое обливание. Постепенно температура теплой воды повышается до 40°, а холодной — снижается до 18°. Заканчивают процедуру обтиранием сухим полотенцем. Такой режим закаливания рекомендуется детям ослабленным или после болезни. Закаленным детям проводить контрастное обливание ног, начиная с холодной воды (+24-25°), потом теплой (+35-36°) и затем вновь холодной с таким же постепенным снижением температуры на 1° каждые 5-7 дней.