

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №275»**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

«10 правил здорового образа жизни»



Каждый **родитель хочет**, чтобы его ребёнок не болел. Конечно, полностью обезопасить малыша от недугов не получится. Но профилактика никогда не будет лишней. О том, как защитить детское **здоровье от ОРВИ** и других распространённых заболеваний, есть 10 замечательных, проверенных временем **правил**.

Острые респираторные заболевания имеют свою классификацию - по той области, которую они поражают. ОРВИ тоже входят в их число и в свою очередь делятся на инфекции верхних и нижних дыхательных путей. К первым относятся нос, рот, глотка и гортань. И «*болеют*» они такими недугами, как ринит, синусит, тонзиллит, фарингит и ларингит, вызываемыми вирусами. Сопровождаются болью в горле, насморком, кашлем и повышением температуры. А грипп - еще и головными и мышечными болями и ознобом. Эти симптомы развиваются в течение одного-двух дней после того, как ребенок контактировал с заболевшим. Источник ОРВИ - болеющие люди. Заражение происходит в торговых и развлекательных центрах, а иногда и дома - от простуженных **родителей**. Путь передачи вирусов - воздушно-капельный, контактный, водный и кишечный.

В то же время есть вполне определенные варианты действий и способы профилактики, когда риск можно уменьшить или даже полностью

предотвратить. При этом, чтобы профилактика работала, необходимо действовать

сразу в двух **направлениях** - избегать встречи с вирусами и повышать устойчивость организма к ним. Но что конкретно нужно делать?

Итак, **правило первое**. Часто и регулярно проветривайте помещения. Причем делать это нужно даже тогда, когда все **здоровы**. А уж если дома кто-то болен - то обязательно!

Второе. Проводите частую влажную уборку. Мойте и протирайте тряпочкой все, что можно. Дверные ручки и прочие предметы, которые вы используете всей семьей, **обрабатывайте** с применением дезинфицирующих растворов.

Третье. Мойте руки себе и ребенку. Тщательно! Также их можно **обрабатывать** гигиеническими и дезинфицирующими салфетками.

Четвертое. Следите за тем, моются ли игрушки и другие предметы, с которыми ребенок взаимодействует дома.

Пятое. Если вы знаете, что в вашем городе вспышка аденовирусной инфекции, то лучше не водить ребенка в бассейн, где ее легче всего *«найти»*.

Шестое. Поддерживайте оптимальную температуру и влажность в помещении. Если дома холодно, то шансы заболеть у ребенка возрастают. А если не удастся добиться должной степени увлажнения воздуха, можно просто промывать детям носовые пазухи солевыми растворами.

Седьмое. Чаще гуляйте на свежем воздухе. Разумеется, важно **правильно одеть ребенка**. Чтобы он не замерзал, но и не потел. На прогулках держите при себе воду, чтобы дети, вдоволь побегав, могли попить. Особенно это важно при занятиях спортом.

Восьмое. Питание должно быть богатым витаминами и микроэлементами. Следите за тем, как часто ребенок ест - он не должен слишком часто перекусывать, поскольку тогда у него будет выделяться меньше слюны, которая обладает противовирусной активностью.

Девятое. При риске заражения энтеровирусной инфекцией позаботьтесь о том, чтобы у детей была своя отдельная посуда.

Десятое. Закаливайте ребенка. Для этого подойдут солнечные ванны и водные процедуры - начать можно с простого обтирания.

- Профилактика ОРВИ и гриппа у ребенка – задача непростая, потому что не существует ни волшебной таблетки, ни прививки, которая уберегла бы малыша от разных вирусных заболеваний. Но неразрешимых проблем в этом вопросе нет. Следует лишь помнить, что мелочей в эти мероприятия нет: важно и проветривание помещения, и разные виды закаливания, и вакцинация.