

## **В детском саду началась простуда.**



*Большинство детей первый раз приходят в садик в начале сентября. Уже через пару недель начинают кашлять, чихать, показывать на горлышко. Родители бьют тревогу: "Может быть, мой ребенок недетсадовский?" Спокойствие, только спокойствие! Конечно, полностью оградить малыша от бактерий мы не можем, но снизить вероятность заболевания в наших силах. С какими же вредными микроорганизмами придется бороться, как это делать?*

*Педиатры употребляют аббревиатуру ОРВИ, а не "простуда". Естественно, это заболевание передается воздушно-капельным путем, инфекция попадает на различные предметы или сразу на слизистую дыхательных путей крохи.*

*ОРВИ — это целая группа разнообразных вирусов. К ним относятся грипп, парагрипп, аденовирус, риновирус, прочие.*

*Каждый раз появляются все новые разновидности, поэтому прививки от гриппа хоть и снижают заболеваемость, не могут полностью защитить от заражения при встрече с новыми микроорганизмами.*

*Грипп чаще всего облюбовывает трахею, бронхи, реже им подвергается гортань. Болезнь начинается молниеносно, обычно с подъема температуры. Ребеночка мучают боли мышц и головы, кроха жалуется на ломоту в теле, на то, что носик перестал дышать, кроха начинает покашливать.*

### **Виды "простуды".**

***Парагрипп** менее выражен: температура колеблется 38-38,5 град, боль в мышца, головная - обычно не возникают. Любимым местом обитания указанного вирусных инфекций является слизистая гортани. Нередко возникает отек, сильная боль в горле.*

***Аденовирус** помимо насморка, болезненного ощущения в горлышке, имеет другие симптомы. Одним из наиболее ярких признаков данного заболевания является увеличение лимфатических узлов.*

**Риновирус** проявляется [высоким подъемом температуры](#), умеренным покраснением, болью в горлышке. Характерный признак—сильный насморк. Пик простудных заболеваний приходится в осенне-зимний период, когда легко переохладиться, промочить ноги, да тут еще иммунитет крохи ослаблен из-за стресса, который любой, даже самый общительный ребенок испытывает, поступая в новый коллектив. Неудивительно, что многие детки, только начав ходить в детский сад, почти сразу отправляются домой с диагнозом ОРВИ. Попробуем исправить ситуацию!

### **Формула здоровья.**

Чтобы детскому организму было легче противостоять коварным вирусам, надо соблюдать простые правила.

- 1. Правило 1 - Укрепляем иммунитет.** Не секрет, что наиболее восприимчивы к инфекциям детки с ослабленным иммунитетом. Длительные регулярные прогулки, контрастный душ, [закаливания](#), обливания, занятия спортом, плавание в бассейне помогут стать крепче, не заболеть. Причем приступать к закаливанию лучше еще до поступления в детский сад. Также за 1-2 недели до прихода в новый коллектив педиатры рекомендуют начать прием поливитаминных комплексов, обратить внимание на питание ребенка. Многие детки, попав в незнакомую обстановку, первое время нервничают, из-за этого плохо едят. Старайтесь восполнить недостаток фруктов и овощей в рационе крохи дома.
- 2. Правило 2 - Боремся с вирусами - бактериями.** Многие вирусы, бактерии чрезвычайно живучи, нередко могут долго сохраняться на одежде, обуви, игрушках, которые кроха принес из детского сада. Поэтому обязательно следите за тем, чтобы, вернувшись домой, карапуз переоделся, переобулся, вымыл руки. В период эпидемий педиатры также советуют после посещения детского сада промывать малышу нос раствором морской воды. Правильно делайте влажную уборку в жилище, не ленитесь мыть пол в коридоре, на кухне, а также все поверхности в доме — столы, полки, тумбочки. При этом обязательно используйте надежное хлорсодержащее средство с дезинфицирующим эффектом, такое как *Domestos*, ведь обычная водопроводная вода не уничтожает бактерии. Нередко детки спокойнее чувствуют себя в саду, прихватив из дома любимую игрушку. Проследите за тем, чтобы ее было удобно мыть. Лучше, если игрушка не плюшевая, а пластиковая или резиновая, тогда ее можно будет легко очистить слабым раствором геля *Domestos*, затем тщательно сполоснуть, высушить. В некоторых садиках принято раз в месяц проводить генеральную уборку с помощью родителей. В этом случае тоже не стоит экономить на моющих средствах. А вот сухая тряпка и мыльная вода лишь разнесут опасные микроорганизмы по помещению.
- 3. Правило 3 - Помогаем карапузу адаптироваться.** Стресс ослабляет иммунитет, делает наш организм более уязвимым для болезней. Поэтому постарайтесь максимально облегчить для вашего чада процесс адаптации к детскому саду. С самого начала постарайтесь не оставлять кроху в новом коллективе на целый день, лучше забирать его пораньше. Дома уделяйте ребенку как можно больше внимания: расспрашивайте о том, что произошло в садике за день, рассказывайте о том, как весело можно проводить время с друзьями, в какие игры играть, не жалейте ласковых слов.

*Как видите, даже если вы идете с садик в сезон простуд, можно вполне защититься от вирусов. Будьте здоровы!*