

Беседа с родителями по поводу резкого роста заболеваемости ОРВИ, ОРЗ и Гриппа

Осень, зима и начало весны – это время когда организм человека особенно сильно подвержен повышенной вероятности не справиться с простудой. Тут виноват перепад температур между помещениями где мы живем и улицей, ведущий к переохлаждению перепотевшего от быстрой ходьбы человека, обмен вирусами в местах большого скопления людей при сниженном иммунитете... Но в общем-то что причитать, последовательность времен года остается одинаковой из года в год.

И так же с завидной регулярностью к нам приходят разные болезни, которые соответствуют холодному периоду: простуда, грипп, ОРВИ и общее снижение защитной способности организма, которое может привести к развитию любого из перечисленных недугов. Радует только то, что все простудные заболевания переносятся сравнительно легко, по сравнению с осложнениями и последствиями, которые они могут вызвать.

Так что в это время своевременная профилактика и гриппа, и различных ОРЗ – это залог того, что ребёнку не придется сидеть дома, пропуская школьные занятия или же веселые деньки в детском саду. Естественно, каждый родитель пытается защитить своих малышей от страшных и часто опасных болезней, которые ко всему ещё склонны к мутациям, что делает их ещё более серьезными.

Лекарства, которые сейчас предлагаются фармацевтическими компаниями для терапии и профилактики простудных заболеваний, очень красиво и убедительно рекламируются. Они обещают стопроцентную защиту и здоровье потребителям, а на практике часто не могут победить даже самую обычную простуду. В таком случае рекомендуется обратиться к рецептам народной медицины, которая способна позаботится о нашем здоровье, и её рецепты подтверждают свою эффективность уже не одну сотню лет.

Для того чтобы с успехом бороться с попытками болезнетворных организмов атаковать нашу иммунную систему, следует регулярно проводить определенные профилактические мероприятия, повышающие защитные возможности детского организма.

Очень полезным, а также вкусным является напиток, который готовят из плодов шиповника. Сухие ягоды тщательно измельчите, доведя их до состояния порошка. Возьмите пять ложек такой смеси и засыпьте ее в литр кипящей воды. Доведите отвар до кипения, перелейте в термос и оставьте для настаивания на десять часов.

Затем процедите получившийся напиток и используйте его в качестве питья. Малышам рекомендуется давать по половинке стакана три-четыре раза на день. Этим настоем можно заменить обычный компот или чай в детском меню. Шиповник содержит множество витамина С, который является признанным лидером в борьбе с различными вирусами и бактериями. Профилактика простудных и вирусных заболеваний при помощи этого растения должна осуществляться регулярно, с перерывами на неделю.

Отличным предупреждающим и терапевтическим эффектом обладает также калина и липа. Их соцветия и плоды нужно залить кипящей водой. Поставьте емкость на огонь и прокипятите в течение нескольких минут. Пить такой отвар нужно теплым или даже горячим, подслащивая его сахаром или натуральным медом. Однако при использовании меда следует учитывать, что его

нельзя добавлять в очень горячее питье, в противном случае он теряет все свои целебные свойства.

На зимний период лучше всего запастись плодами черной смородины или малины. Их нужно просто напосто перетереть с сахаром, без термической обработки. Полученное варенье будет замечательной витаминной основой для изготовления теплого напитка, при помощи которого можно защититься от простуды и гриппа. Малину и смородину можно добавлять в уже готовое питье, так как обычный лимон или мед.

Ярко выраженным профилактическим действием обладает пихтовое масло. Его можно применять в качестве основы для ингаляций или же, как средство для растираний. Этот продукт можно также применять для лечения уже заболевших малышей, к примеру, насморк гораздо легче проходит, если закапывать его в нос. Посредством втирания пихтового масла в область грудной клетки можно легко избавиться от кашля, также с этой целью можно проводить ингаляции.

Профилактические мероприятия просто невозможны без лимона. Перекрутите его на мясорубке (не очищая от цедры) и засыпьте сахаром или же залейте медом. Всего лишь одной ложки такого средства, съеденной вприкуску к чаю, хватит для того чтобы существенно уменьшить шансы заболевания.

Для повышения иммунитета можно прибегнуть также к таким банальным, но, тем не менее, действенным процедурам, как спортивные упражнения и закаливание. Если ваш ребенок ходит в детский сад, значит, уроки физкультуры являются для него обязательными, но домашние малыши часто лишены такой нагрузки. Поэтому старайтесь каждое утро вместе с ребенком делать зарядку. Это повысит вам обоим настроение и защитит от болезней.

Занимаясь профилактикой простуды и гриппа не нужно забывать и о прогулках на свежем воздухе. Если на улице похолодало, это не значит, что кроху нужно закрыть в квартире и не выходить с ним на улицу. Этим вы только повысите вероятность простуды, так как в закрытом помещении болезнетворная микрофлора будет размножаться с удвоенной скоростью. Для детей можно организовать наиболее простое закаливание, к примеру, для ступней. Постепенно приучайте кроху к холодным ванночкам для ног. Начинайте с теплой воды и постепенно снижайте ее температуру. Не отлынивайте от этой процедуры даже летом, в то время, когда активность вирусов понижена.

Профилактике болезней следует уделять внимание не только дома, но и в дошкольных учреждениях. Группа должна регулярно мыться и проветриваться, важно также проводить мытье игрушек и контролировать чистоту столиков, шкафчиков, полов и т.п.

Здоровье ваших детей только в ваших руках, регулярные профилактические меры позволят вам значительно сократить количество случаев простуды и гриппа.