

Беседа с родителями «Профилактика вирусных заболеваний»

Цель: привлечь внимание родителей к важности своевременной профилактики и лечения вирусных заболеваний.

Задачи:

1. привлечь внимание родителей к ответственному отношению к здоровью не только своих детей, но и окружающих;
2. напомнить родителям основные пути передачи вирусных заболеваний;
3. определить первичные симптомы заболевания ребенка и необходимые действия.

Во многих дошкольных учреждениях стоит проблема здоровья детей. Многие родители считают, что именно детский сад виноват в том, что их дети болеют, так как заражаются от больных детей, находящихся рядом с ними в одной группе.

Могут ли посещать детский сад больные дети и как это отражается на здоровье детей, которые находятся с ними в постоянном контакте? Больны ли они на самом деле? Основная проблема заключается в том, что родители заведомо приводят ребенка в сад больным. Не все заболевания можно выявить сразу, в ходе осмотра. В данной ситуации ответственны родители: если есть подозрение на заболевание, то ребенка в сад приводить не нужно. Может случиться и так, что болезнь может развиваться не сразу и внешние признаки могут не проявляться: отсутствие температуры, кашля, насморка - только общее недомогание. И если ребенок приходит в таком состоянии, то он клинику может развернуть не сразу, а через 2-3 часа или ближе к обеду, к вечеру. В этой ситуации ребенок осматривается медсестрой, вызываются родители, и ребенок отправляется домой.

При каких симптомах ребенок не считается больным?

Ребенок не считается больным при наличии у него незначительных слизистых выделений, при нормальной температуре тела, при нормальном состоянии горла. Но бывают и спорные моменты. Они обычно возникают в случаях, когда наблюдается незначительный насморк, покашливание, кожные высыпания, когда возникает вопрос, то ли это инфекционная кожная болезнь, то ли проявление дерматита.

Наличие кашля может представлять опасность для других детей?

Кашель может сохраняться при входе и выходе из помещения. Возникает из-за того, что остается увеличение лимфатических узлов, которые давят на нервное сплетение, и малейшая нагрузка вызывает возбуждение кашлевого центра. При этом ребенок клинически здоров, не заразен, не представляет опасности для других. Но эти кашлевые явления у него сохраняются, особенно после перенесенной инфекции с кашлем, сохраняется повышенная возбудимость кашлевого центра. То есть ребенок является здоровым, но при каких-то моментах возбуждения, связанных с игрой, при каких-то неприятностях, он будет кашлять.

Как определить, что ребенок болеет?

Ребенок начинает жаловаться на головную боль, повышается температура, кашель, насморк, ощущается общее недомогание: плохой сон, плохой аппетит, плохое настроение. Если возникает набор этих симптомов, то ребенка в сад вести не нужно. Надо обратиться к врачу и определить, стоит ли посещать детский сад или какое-то время оставаться дома. Эти симптомы могут проявляться за сутки до того, как ребенок клиническую картину развернет. Если есть вирусная инфекция, то за 2-3 часа.

Дети могут симулировать заболевания, если не хотят идти в детский сад?

Есть категория детей, способных к симуляции. Такое поведение может проявляться, начиная с двухлетнего возраста. Они начинают кашлять специально в присутствии медсестры, воспитателей, родителей. А когда начинаешь с ребенком беседовать, он заявляет, что не хочет ходить в сад. А дети постарше легко могут изобразить жалобы на головную боль, слабость, тошноту – изобретательность не знает границ. Как только мама говорит, что в детский сад не идем, через 10-15 минут ребенок внезапно выздоравливает: тут же начинает играть, настроение повышается – куда все делось? Если такая ситуация повторяется неоднократно, то родители могут заподозрить,

что причиной таких ситуаций является элементарная симуляция. Комплекс жалоб стереотипен: ребенок сам выбирает, чем «болеть» ему больше нравится.

В настоящее время есть абсолютно здоровые дети?

Первая группа здоровья сейчас не ставится никому, от силы - 10%, это один ребенок из десяти, да и то, если его хорошо обследовать, то будет вторая группа здоровья. По-настоящему здоровых детей у нас очень мало. Ребенок приходит в сад уже с большим набором болезней. Поэтому говорить, что причина заболевания - в детском саду, не приходится.

Может ли низкий уровень нравственности являться одной из причин заболеваемости у людей?

Нравственность – это совокупность психологических установок человека, как он ориентируется в жизни, что для него является приоритетным, основополагающим. Мысль формирует все вокруг человека. Формируется общее поле вокруг него. Все взаимосвязано. Состояние человека зависит от его настроения. Любая ситуация отзеркаливается и обратно возвращается. Негативный настрой, конечно, обрушивается на окружающих, но все равно возвращается к тому, от кого он исходит. Отсюда все наши проблемы.

Кто виноват в том, что больные дети находятся в детском саду? Кто виноват, когда ребенок уже заболел?

Нужно рассматривать проблему глубже и говорить о профилактике. Как могут быть здоровыми дети, когда родители – молодые девочки - курят, пьют пиво, не соблюдают режим питания... Чем они кормят ребенка? У многих детей – желудочно-кишечные заболевания. В качестве подарка, поощрения ребенку покупают чипсы, кока-колу, ведут в фастфуд. А затем приводят в сад с целым букетом хронических заболеваний. И когда ребенок заболевает в саду, родители говорят, что в этом виноват детский сад. Здоровый ребенок только тогда здоровый, когда его нервная система здорова! - уверены доктора. - Если ребенок любимый, если он ощущает заботу, если от семьи получает защиту, что самое главное, тогда он растет уравновешенным, спокойным, добрым. Агрессия тоже порождает болезни. Если следовать основополагающим принципам нравственности – доброте, терпению, милосердному отношению друг к другу, тогда ребенок меньше болеет и быстрее выздоравливает. Забота о сохранении и укреплении здоровья детей – это самая главная задача, которая стоит и перед дошкольным учреждением, и перед родителями. Напомним, что, в соответствии с законом об образовании, именно «родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте». Государство создало сеть дошкольных учреждений в помощь родителям. И наши отношения с родителями должны строиться в интересах ребенка – на сотрудничестве, взаимопонимании и доверии. Давайте вместе растить их здоровыми и счастливыми!

Острые респираторные вирусные инфекции наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

Пути передачи инфекции: воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность

болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов.

Температура тела достигает максимальных значений (39°C–40°C) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы — это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить пневмонию у ребенка. Температура выше 38 градусов более трех дней, кряхтящее дыхание, учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость - это признаки, требующие повторного вызова врача.

Профилактика гриппа и ОРВИ

В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа, таких, как свиной грипп) необходимо:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
- делать утреннюю гимнастику и обливание прохладной водой, заниматься физкультурой;
- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а также после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);
- часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;
- увлажняем помещение. Обогревательные приборы в холодное время года сильно сушат воздух в помещении. Сухой воздух способствует высыханию слизистой носа, у детей и взрослых затрудняется дыхание, а болезнетворные микробы без труда проникают в организм. Необходимо регулярно проветривать помещение, делать влажную уборку, по возможности пользоваться увлажнителями воздуха или расставить в комнатах емкости с водой. Можно на ночь в спальню на батарею вешать смоченное в воде махровое полотенце. Если в помещении слишком сухой воздух, слизистую оболочку носа ребенка можно увлажнять солевыми растворами
- ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
- в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки;
- обогащаем рацион натуральными витаминами. Для профилактики простуды у детей очень важно соблюдать здоровое сбалансированное питание. Давайте ребенку пить больше натуральных морсов из клюквы и брусники, варите компоты из фруктов, кураги и изюма, готовьте чай с шиповником, лимоном, шалфеем. Утощайте ребенка натуральным малиновым или смородиновым вареньем. Большое

количество витамина С содержится в свежих оранжевых, красных и темно-зеленых овощах и фруктах. Очень важно, чтобы в рационе ребенка присутствовали капуста, лук, чеснок, яйца, мясо, молочные продукты и крупы.

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы.

Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям - 1 – 1,5 месяца.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.

В настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин.

Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ

1. Необходимо отметить, что **самолечение при гриппе недопустимо**, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача. **Лекарственные препараты должен назначить врач.** Какие медикаменты нужны ребенку - решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания.
2. Режим больного должен соответствовать его состоянию - постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный - через один-два дня после падения температуры. Температура в комнате должна быть 20-21°C, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.
3. Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°C, так как это своеобразная защитная реакция организма от микробов.
4. Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.
5. Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары. Растворы для приема внутрь, продающиеся в аптеках, лучше давать пополам с чаем, соком, кипяченой водой.
6. Повторный вызов врача необходим в следующих ситуациях: сохранение температуры выше 38°C в течение двух-трех дней после начала лечения, усиление беспокойства или чрезмерной сонливости, появление рвоты и нарушения сознания, появление признаков стеноза гортани или пневмонии.
7. **Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.**
8. Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

