

### Профилактика простуды у детей в детском саду

Наступление осени это не только сезон дождей и похолодания, но и начало ожидания всплеск сезонных заболеваний связанных с вирусами. Простудные заболевания в виде ОРВИ и гриппа наиболее характерны для осени. Особенно опасны в эпидемиологическом плане дошкольные учреждения, где заболевший ребёнок, может стать причиной быстрого распространения заражения. Полноценная профилактика простуд в детских садах обоюдная задача персонала дошкольного учреждения и родителей ребёнка.

В качестве основ профилактики простудных заболеваний, в каждом детском саду обязаны соблюдать определённые условия. В частности, в дошкольных учреждениях необходимо строгое соблюдение чистоты и гигиены. Необходимо ежедневно проводить влажную уборку и чистить все игрушки, а также поверхности, к которым малыши прикасаются в течение дня. Проветривание помещений проводится минимум трижды в день, но при отсутствии детей. Оптимальная температура в спальнях и игровых комнатах не должна превышать 20 градусов. Отсутствие свежего воздуха в несколько раз повышает риск заражения ОРВИ и гриппом.

Также, в качестве профилактики, важны физическая активность и закаливание ребёнка. Малыши в детском саду должны гулять утром и после дневного сна в любую погоду, исключая морозы ниже 20 градусов и дожди. Это, пожалуй, главная закаливающая мера, которая проводится в дошкольных заведениях. Воспитатели не могут полностью контролировать, по сезону ли одет каждый ребенок, поскольку «выходную» одежду выбирают родители. Однако воспитатели должны проверять сухая ли у всех одежда, чтобы не было риска переохлаждения. Именно поэтому у каждого малыша в шкафчике должен быть комплект запасного белья. Физические занятия также проводятся ежедневно, в виде утренней зарядки и небольших разминок в течение дня.

Незаменимой профилактикой служит правильная организация рациона. Меню детских садов должно содержать положенную норму витаминов С и А за счет таких продуктов, как цитрусовые, капуста, шиповник, морковь, сладкий перец и любая зелень. Горячие блюда готовятся с использованием йодированной соли.

Очень важным является не допускать контактов с больными детьми. Воспитатель не имеет право допускать в группу ребенка, проявляющего признаки болезни. Как минимум, его перед этим должна осмотреть медсестра. Более того, в разгар эпидемии гриппа, которая всегда наступает в зимние месяцы, всех детей, в идеале, встречает медсестра и измеряет им температуру, чтобы не допустить больного ребенка в группу. Если вдруг ребёнок почувствовал себя плохо в течение дня, медсестра должна изолировать его от других малышей. В этих случаях, до прихода родителей, ребёнку может проводиться базисная терапия различными разрешёнными для детей средствами от простуды. Основное лечение простуды у ребёнка должно проводиться в домашних условиях, а после выздоровления, для допуска в детский сад, должна быть предоставлена справка от педиатра.

Главным методом для дошкольных учреждений по-прежнему остается специфическая профилактика, то есть сезонная вакцинация от гриппа. Она проводится с письменного согласия родителей. Прививка от гриппа может проводиться как в детском саду, так и в поликлинике.

Для более надёжной защиты от простудных инфекций, незаменимы препараты рекомбинантного альфа-2b интерферонов с антиоксидантами. Достаточно надёжным способом профилактики является смазывание носовых путей у ребёнка мазью или гелем содержащим интерферон для создания барьера от проникновения вирусов. Если у ребёнка развилась продром, или он был в контакте с больным малышом, незаменимы ректальные свечи рекомбинантного альфа-2b интерферона с антиоксидантами, которые могут существенно снизить риск заболевания.