



## Профилактика простудных заболеваний в детских садах

Полноценная профилактика ОРВИ и гриппа у ребенка невозможна без участия родителей. Однако каждый детский сад в нашей стране обязан принимать ряд профилактических мер, защищая своих маленьких посетителей от простудных заболеваний. Давайте узнаем, в чем заключается эта программа.

### Чистота и гигиена

Всем известно, что детский сад или школа — это довольно агрессивная для ребенка вирусная среда, которая на первых порах провоцирует частые заболевания ОРВИ и гриппом. Тем не менее, дошкольные учреждения должны ежедневно помнить о простудной профилактике, и если родители замечают, что это происходит не в полной мере, они имеют право на жалобу в управление образования.

Главное обязательное условие — это 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: утром, до прихода детей, во время прогулок и перед сном. Причем температура в спальнях и игровых комнатах не должна превышать 18-20 градусов. Отсутствие свежего воздуха в несколько раз повышает риск простудиться во время эпидемии ОРВИ и гриппа, так как в сухом спертom воздухе остается высокая концентрация бактерий и микроорганизмов. Если вы приходите в детский сад и замечаете, что там душно — это повод задуматься и спросить у воспитателей, не забывают ли они открывать окна в положенное время.

Воспитатели должны следить за тем, как часто дети моют руки с мылом, и отправлять их на эту процедуру после улицы и перед едой. Также желательно, чтобы педагоги напоминали малышам, что нужно избавляться от привычки прикасаться руками к лицу и засовывать пальцы в рот, но все же эта задача по большей части лежит на родителях.

### Физическая активность и закаливание

По правилам, малыши в детском саду должны гулять утром и в послеобеденное время в любую погоду, исключая морозы ниже 20 градусов и дожди. Это, пожалуй, главная закаливающая мера, которая проводится в дошкольных учебных заведениях. Воспитатели не могут полностью контролировать, по сезону ли одет каждый ребенок, поскольку «выходную» одежду выбирают родители. Однако педагоги обязаны проверять до и после прогулки, 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. Но полноценные уроки — лишь дважды в неделю. А в остальное время — это утренняя зарядка и небольшая разминка в течение дня. Конечно, этого недостаточно для активного образа жизни, поэтому дополнительное посещение спортивной секции всегда приветствуется.

### Повышение защитных сил организма в осенне-зимний период

Есть ли какие-то специальные меры в сезон повышенной заболеваемости ОРВИ и гриппом? В некоторых детских садах детям действительно дают противовирусные **иммуномодулирующие** препараты, такие как Анаферон детский. Но это скорее исключение, чем правило, так что родители должны сами позаботиться о приеме соответствующих средств.

Главным методом в дошкольных учреждениях по-прежнему остается специфическая профилактика, то есть сезонная вакцинация от гриппа. Разумеется, она проводится с письменного согласия родителей. Стоит отметить, что в некоторых садиках вообще не делают ряд прививок (не только от гриппа), а лишь дают направление на вакцинацию в поликлинику.

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.

## Ограничение контактов с заболевшими детьми

Один из самых важных пунктов — как защищают в детском саду ребенка от контактов с носителями вирусов? К сожалению, в каждом втором садике осенью и зимой легко можно увидеть картину, когда в группе со всеми играют сразу несколько кашляющих или шмыгающих носом малышей. На самом деле, такая ситуация недопустима, и ваши претензии к педагогам будут вполне обоснованы, поскольку 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 до занятий.

Если вдруг малыш почувствовал себя плохо в течение дня, медсестра должна изолировать его от других малышей, оставив, например, в своем кабинете до прихода родителей. Конечно, родителей сразу же извещают и просят забрать чадо как можно раньше, а не в обычное вечернее время.

Что касается членов семьи, им тоже положено извещать педагогов о том, что их малыш заболел, накануне посещения детского сада. А если ребенок остается дома из-за простуды более трех дней, впоследствии его нельзя допускать в группу без справки от педиатра о состоянии здоровья. Опять же, заметив, что у вас не спрашивают, почему вы не посещали детский сад несколько дней или не требуют справку, следует насторожиться. Это значит, что персонал халатно относится к правилам и не следит за состоянием здоровья своих подопечных.