Приложение №1

У Вашего малыша высокая температура

 Статистика показывает, что острыми респираторными вирусными инфекциями чаще страдают малыши и дети дошкольного возраста, так как у них иммунная система ещё недостаточно сформирована. Холод и сырость в первую очередь сказываются на здоровье детей. И их организм начинает реагировать на «простуду» повышением температуры.

 Вообще, колебания температуры в пределах 36 - 37 градусов – вполне нормальное явление. А если она поднялась выше? Но это лишь симптом, указывающий на нездоровье. В причинах и деталях позвольте разобраться врачу. Чаще всего - это начало острой респираторной вирусной инфекции.

 Организм человека отвечает возбудителям инфекции неспецифической защитой – подъёмом температуры, активизируя все свои системы. Принято считать, что температура до 38°C не требует вмешательств «извне» жаропонижающими средствами. Однако, каждый ребёнок реагирует на неё по - разному. Кто-то продолжает играть и резвиться, а у кого-то даже незначительный «скачок» температуры может вызвать судороги, рвоту.

 Чтобы избежать осложнений, связанных с подъёмом температуры, следует всегда сразу вызвать врача, уложить ребёнка в постель, дать обильное питьё в виде морсов, компотов, отваров, чаёв (из ягод и листьев малины, брусники, смородины и других растений, обладающих жаропонижающим и витаминным действием). К тому же жидкость, вводимая в организм, поможет справиться с обезвоживанием при потоотделении. Когда ребёнок чувствует жар, его следует раздеть и обтереть полотенцем, смоченным водой комнатной температуры. Если его «бьёт озноб», кожа бледная, меры абсолютно противоположны – согревание под тёплым одеялом. Часто бывают перепады от жара к ознобу. Чтобы не вызвать дополнительного охлаждения, влажные рубашки, майки необходимо менять на сухие хлопчатобумажные.

 Естественно, такую температуру необходимо снижать. Следует только помнить, что аспирин, которым очень любят пользоваться родители, детям до 12 лет давать нельзя. Категорически он противопоказан при вирусных инфекциях, так как может спровоцировать тяжёлое осложнение с нарушением функции почек, печени и нервной системы.

В настоящее время в аптечной системе большой «арсенал» жаропонижающих средств, но каждое из них назначается врачом с учётом возраста, сопутствующих заболеваний, индивидуальной переносимости, аллергической настроенности детского организма. Поэтому самостоятельно их лучше не приобретать.

 Очень важно помнить: экспериментировать со здоровьем ребёнка, занимаясь самолечением антибиотиками, сульфаниламидами и другими лекарственными препаратами нельзя! Всё необходимое назначит врач!

Приложение №2

Родителям о гриппе

 Приближаются новогодние каникулы. Для детей это радостная пора с катанием на санках, игрой в снежки, встречей с Дедом Морозом на праздничных утренниках и концертах. Однако это время у родителей вызывает немало хлопот. И первая проблема – простудные заболевания и грипп.

 Что же можно сделать для здоровья детей сейчас, когда зима «набирает обороты»?

 В любое время года важную роль играет закаливание. Зимой – это проветривание комнаты несколько раз в день, умывание прохладной водой, прогулки на свежем воздухе до 3-4 часов в день при температуре воздуха -15° -16°С. Очень важно, чтобы ребёнок во время прогулки не переохлаждался. Одежда должна быть удобная и не стесняющая движений. Нижнее бельё – обязательно из хлопчатобумажной ткани. Нельзя допускать, чтобы при движении одежда поднималась и открывала отдельные участки тела. Удобны комбинезоны, шерстяные жилеты и носки.

 Даже в зимнее время можно проводить воздушные ванны в сочетании с утренней зарядкой или гимнастикой при открытой форточке, если температура в комнате сохраняется +18°+20°С.

Дошколятам допустим дневной сон при температуре в помещении +14°+15°С.

 В комплекс оздоровительных мероприятий целесообразно ввести элементы самомассажа. Весьма эффективен точечный массаж определённых зон, «ответственных» за повышение защитных сил организма. Наиболее простой из них – оттягивание ушных раковин, на которых расположены рефлексогенные зоны миндалин, полости рта, верхней и нижней челюстей. Захватите кончиками пальцев обе мочки ушей, потяните вниз и отпустите. Повторите 5-6 раз. А улучшение гибкости ушных раковин способствует общему укреплению здоровья. Быстро загните ушные раковины вперёд и отпустите. Повторите несколько раз. При этом ребёнок должен ощущать «хлопок» в ушах. Можно проводить самомассаж ладоней: трижды по 30 секунд растирайте пальцами зону на середине ладоней ребёнка. Это повышает устойчивость к сквознякам, простудным и вирусным респираторным заболеваниям. Кстати, таким несложным массажным движениям могут научиться и дети.

 В зимний период полезно принимать поливитаминные комплексы, в состав которых входят витамины А, С, группы В, а также микроэлементы.

 В профилактике гриппа и других ОРВИ эффективны адаптогены растительного происхождения: элеутерококк, лимонник, аралия, шиповник и др., чеснок, богатый фитонцидами, обладающий ещё и бактерицидным действием; препараты из морепродуктов (рыбы, водорослей: ламинарии, зостеры; мидий, кукумарии). Их следует использовать по рекомендации врача.

 Способствуют повышению иммунитета отвары, настои, чаи из наших приморских растений (ромашки, подорожника, астрагала, тысячелистника, шалфея, черноплодной рябины, калины, клюквы, мяты, жимолости); кедровые, маньчжурские, грецкие орехи, мёд (при отсутствии аллергических реакций).

 Ещё один важный вопрос – вакцинация. Против гриппа существует ряд весьма эффективных вакцин отечественного и зарубежного производства. Прививки можно делать с 6-месячного возраста. Однако, очень важна подготовка: прививаться необходимо только здоровому ребёнку без признаков заболевания (кашля, насморка, повышения температуры), при отсутствии контактов с больными в семье или организованном коллективе, а также вне обострения имеющегося какого-либо хронического заболевания. Иммунитет после прививки вырабатывается в течение 2 недель – в это время следует оградить ребёнка от контактов с больными людьми.

 Желаем здоровья всей семье!