**Как помочь ребенку в осенний период избежать простуды**

Вот так неожиданно пришла осень с прохладной погодой и  дождями.

Следовательно,  не за горами и первые простуды у детей всех возрастов.

***Что сделать, чтобы ребенок не простудился в осенний период?***

***Как  не допустить элементарного насморка или вездесущего ОРВИ?***

***Как с радостью прожить этот осенний период?***

     Да,  в общем ничего нового или сверх естественного вам и делать не надо.

Просто сядьте, возьмите листок бумаги и ручку и **составьте план профилактических мероприятий.**

Удивлены? А зря! Только комплекс мероприятий, то есть разнообразные действия в разных областях дают гарантированный результат.

**Итак, за дело!**

Как составить план профилактических мероприятий для вашего ребенка?

**1.**Побеседуйте со всеми членами семьи о необходимости проведения профилактических мероприятий дома. ***Лучший пример для ребенка — пример родителей!*** Да и коллективная деятельность сближает всех членов семьи  и располагает  к систематическим упражнениям в привычке «Быть здоровыми».

**2.** **Подумайте, в какую интересную игру можно поиграть всей семьей с целью «быть здоровыми».** Почему это надо сделать? Когда ребенку неинтересно, он будет или саботировать или выполнять с неохотой «полезные» процедуры. Радость и польза от «здоровых привычек» у ребенка появляется только в том случае, когда это приятно, интересно, занимательно. Так что играть,  или «секретничать»,  или путешествовать в страну Здоровья надо.

**3.** От чего чаще всего появляется простуда у ребенка? Правильно — от воды: или ребенок ноги простудил, или долго находился в дождливую сырую погоду на улице. Что делать? От чего заболели, тем и лечиться надо.  **Прогулки в любую погоду!!!**

     Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические. Учтите,  пожалуйста, что прогулки вместе с ребенком по магазинам способствуют обратному эффекту, то есть приобретению воздушных инфекций.  **Прогулки – это нахождение ребенка на улице, пешие прогулки по парку или скверу** *(«конные» — на велосипеде, на роликах, зимой — на лыжах).* Полюбовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также  успешной адаптации  к сырому и влажному климату.

***Водные процедуры.***Перечислять и рассказывать о пользе водных процедур можно долго. Все водные процедуры прекрасно закаливают и повышают иммунитет ребенка. Для растущего организма водные процедуры  является практически незаменимыми. Они закаливают организм ребенка,  развивают мышцы, способствуют росту и нормализуют состояние вегето-сосудистой системы ребенка. *К водным процедурам  относятся умывание, полоскание горла, обливание конечностей и всего тела, купание в ванне, плавание в бассейне, посещение бани и сауны, поездки и отдых на море.*И запомните, пожалуйста, все водные процедуры   являются универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

**4.** ***Осенняя витаминизация детей*.**Звучит о-о-о- как! А выбора всего два.

***Первый -*** пойти в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов. В выборе такого комплекса индивидуально для вашего ребенка вам поможет лечащий врач.

***Второй***– использовать пожелания ребенка скушать что-то «вкусненькое и полезненькое». Да при этом еще добрую привычку воспитать у ребенка. Как этого достичь? Вам примерный рацион «вкусных и полезных привычек»: Начинайте прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой. Я же говорила вам, что пример родителей – заразителен. Ну, **заразите вашего ребенка добрыми и здоровыми привычками, пока это не сделала вирусная инфекция!**

***Приучите ребенка к чесноку.***Чеснок  не  обязательно есть в чистом виде. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом. Детям нравится носить на шее «здоровые амулеты». Вот и положите в пластмассовый кокон от киндер сюрприза дольку свежего чеснока и меняйте каждое утро, а дома у кровати или на столе  ребенка  поставить раздавленный чеснок в блюдце. Купите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) **сироп шиповника.** Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде. Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость,  и работоспособность в детском саду. Почему? Потому что  сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд бодрости и энергии.

**5.** ***Беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья:***В детском саду, на улице, в общественных местах надо закрывать нос и рот, когда находишься  рядом с людьми, которые чихают и кашляют. Перед едой мыть руки и высмаркивать нос. Пользоваться только своими личными вещами (носовой платок, вилка, ложка). Потому что через чужие вещи инфекция может попасть в организм ребенка.

 **6.** ***Продумайте гардероб ребенка.*** Знаете ли вы, что одной из возможных причин простуды в осенний период является несоответствие одежды ребенка погоде на улице. Почему-то одни родители перегревают своего ребенка, другие – одевают легкомысленно легко.   Чтобы ваш ребенок избежал простуды, исключите возможные причины. Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого.

   **Основные требования к одежде ребенка:**

* Хорошая обувь в соответствии с погодой — это залог здоровья вашего ребенка. Ноги  должны быть сухие и теплые.
* Головной убор или капюшон на куртке. Голову всегда держим в тепле. Трудно? Нет!

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Категории и возраст граждан, подлежащих профилактическим прививкам** | **Наименование прививки** | **Порядок проведения профилактических прививок** |
| **Новорожденные в первые 24 часа жизни** | **Первая вакцинация против вирусного гепатита В** | **Проводится в соответствии с инструкциями по применению вакцин новорожденным, в том числе из групп риска: родившиеся      от матерей носителей HBsAg; больных вирусным гепатитом В или перенесших вирусный гепатит  В в третьем триместре беременности; не имеющих результатов обследования на маркеры гепатита В; наркозависимых, в семьях, в которых есть носитель HBsAg или больной острым вирусным гепатитом В и хроническими вирусными гепатитами (далее - группы риска)** |
| **Новорожденные на 3 - 7 день жизни** | **Вакцинация против туберкулеза** | **Проводится новорожденным вакцинами для профилактики туберкулеза (для щадящей первичной иммунизации) в соответствии с инструкциями по их применению. В субъектах Российской Федерации с показателями заболеваемости, превышающими 80 на 100 тыс. населения, а также при наличии в окружении новорожденного больных туберкулезом - вакциной для профилактики туберкулеза** |
| **Дети в 1 месяц** | **Вторая вакцинация против вирусного гепатита В** | **Проводится в соответствии с инструкциями по применению вакцин детям данной возрастной группы, в том числе из групп риска** |
| **Дети в 2 месяца** | **Третья вакцинация против вирусного гепатита В** | **Проводится в соответствии с инструкциями по применению вакцин детям из групп риска** |
| **Дети в 3 месяца** | **Первая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка** | **Проводится в соответствии с инструкциями по применению вакциндетям данной возрастной группы** |
| **Первая вакцинация против гемофильной инфекции** | **Проводится в соответствии с инструкциями по применению вакцин детям, относящимся к группам риска:****с иммунодефицитными состояниями или анатомическими дефектами, приводящими к резко повышенной опасности заболевания Hib-инфекцией;****с онкогематологическими заболеваниями и/или длительно получающие иммуносупрессивную терапию;****ВИЧ-инфицированным или рожденным от ВИЧ-инфицированных матерей;****находящимся в закрытых детских дошкольных учреждениях (дома ребенка, детские дома, специализированные интернаты (для детей с психоневрологическими заболеваниями и др.), противотуберкулезные санитарно-оздоровительные учреждения).****Примечание.****Курс вакцинации против гемофильной инфекции 'для детей в возрасте от 3 до б месяцев состоит из 3 инъекций по 0,5 мл с интервалом 1-1,5 месяца.****Для детей, не получивших первую вакцинацию в 3 месяца, иммунизация проводится по следующей схеме:****для детей в возрасте от 6 до 12 месяцев из 2 инъекций по 0,5 мл с интервалом в 1 - 1,5 месяца****для детей от 1 года до 5 лет однократная инъекция 0,5 мл** |
| **Первая вакцинация против полиомиелита** | **Проводится вакцинами для профилактики полиомиелита (инактивированными) в соответствии с инструкциями по их применению** |
| **Дети в 4,5 месяцев** | **Вторая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка** | **Проводится в соответствии с инструкциями по применению вакцин детям данной возрастной группы, получившим первую вакцинацию в 3 месяца** |
| **Вторая вакцинация против гемофильной инфекции** | **Проводится в соответствии с инструкциями по применению вакцин детям данной возрастной группы, получившим первую вакцинацию в 3 месяца** |
| **Вторая вакцинация против полиомиелита** | **Проводится вакцинами для профилактики полиомиелита (инактивированными) в соответствии с инструкциями по их применению** |
| **Дети в 6 месяцев** | **Третья вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка** | **Проводится в соответствии с инструкциями по применению вакцин детям данной возрастной группы, получившим первую и вторую вакцинацию в 3 и 4,5 месяца соответственно** |
| **Третья вакцинация против вирусного гепатита В** | **Проводится в соответствии с инструкциями по применению вакцин детям данной возрастной группы, не относящимся к группам риска, получившим первую и вторую вакцинацию в 0 и 1 месяц соответственно** |
| **Третья вакцинация против гемофильной инфекции** | **Проводится в соответствии с инструкциями по применению вакциндетям, получившим первую и вторую вакцинацию в 3 и 4,5 месяца соответственно** |
| **Третья вакцинация против полиомиелита** | **Проводится детям данной возрастной группы вакцинами для профилактики полиомиелита (живыми) в соответствии с инструкциями по их применению.****Дети, находящиеся в закрытых детских дошкольных учреждениях (дома ребенка, детские дома, специализированные интернаты (для детей с психоневрологическими заболеваниями и др.), противотуберкулезные санитарно-оздоровительные учреждения), по показаниям вакцинируются трехкратно вакцинами для профилактики полиомиелита (инактивированными)** |
| **Дети в 12 месяцев** | **Вакцинация против кори, краснухи, эпидемическо­го паротита** | **Проводится в соответствии с инструкциями по применению вакцин детям данной возрастной группы** |
| **Четвертая вакцинация против вирусного гепатита В** | **Проводится в соответствии с инструкциями по применению вакцин детям из групп риска** |
| **Дети в 18 месяцев** | **Первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка** | **Проводится в соответствии с инструкциями по применению вакциндетям данной возрастной группы** |
| **Первая ревакцинация против полиомиелита** | **Проводится детям данной возрастной группы вакцинами для профилактики полиомиелита  (живыми)  в соответствии с инструкциями по их применению** |
| **Ревакцинация против гемофильной инфекции** | **Ревакцинацию проводят однократно детям, привитым на первом году жизни в соответствии с инструкциями по применению вакцин** |
| **Дети в 20 месяцев** | **Вторая ревакцинация против полиомиелита** | **Проводится детям данной возрастной группы вакцинами для профилактики полиомиелита (живыми) в соответствии с инструкциями по их применению** |
| **Дети в 6 лет** | **Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемическо­го паротита** | **Проводится в соответствии с инструкциями по применению вакцин детям данной возрастной группы, получившим вакцинацию против кори, краснухи, эпидемического паротита** |
| **Дети в 6 - 7 лет** | **Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка** | **Проводится в соответствии с инструкциями по применению анатоксинов с уменьшенным содержанием антигенов детям данной возрастной группы** |
| **Дети в 7 лет** | **Ревакцинация против туберкулеза** | **Проводится не инфицированным микобактериями туберкулеза туберкулиноотрицательным детям данной возрастной группы вакцинами для профилактики туберкулеза в соответствии с инструкциями по их применению** |