

ПРОФИЛАКТИКА БРОНХО-ЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Профилактика бронхо-легочных заболеваний у детей сводится к **профилактике простудных заболеваний и ОРВИ**. Здесь очень важную роль играет предупреждение респираторных вирусных инфекций.

- Соблюдение гигиены. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания.

- Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.

- Для предотвращения распространения вируса оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели в течение 24 часов после того, как температура спала или исчезли симптомы болезни.

- Рекомендована сезонная вакцинация от гриппа.

- Во время массового заболевания гриппом и ОРВИ избегайте посещения мест большого скопления людей (театры, кинотеатры, торговые центры и др.).

- При первых признаках респираторного заболевания необходимо обратиться к врачу.

Кроме того:

- если ребенок страдает хроническим заболеванием носоглотки, то профилактику нужно начинать с устранения хронического насморка, тонзиллита (воспаление небных миндалин), фарингита. Эти болезни способствуют развитию инфекций верхних дыхательных путей, и, если их не лечить, инфекции спускаются ниже, провоцируют острый бронхит и даже пневмонию;

- больные зубы и частое воспаление десен также являются очагами инфекции.



Закаливание – основа профилактики БЛЗ.

Закаливание, которое проводится регулярно, играет главную роль в комплексе мер, направленных на профилактику данной группы заболеваний. Помимо фактора систематичности, в этом случае нужно придерживаться принципа постепенного снижения температуры, которая воздействует на организм.

Начать можно с простой ходьбы босыми ногами по полу в течение получаса, постепенно увеличивая время. В итоге, ходьба босиком в течение нескольких часов в день должна стать нормой.

Также к элементарным процедурам закаливания относится местное закаливание – обмывание холодной водой рук, лица, шеи и груди по несколько раз в день.

Воздух в помещении, где находится ребенок, не должен быть излишне сухим или излишне влажным.

Общее закаливание включает обливания. Перед началом общего закаливания необходимо посоветоваться с врачом.

За правило нужно взять проверку воды перед закаливанием с использованием термометра. Пребывание на свежем воздухе также способствует закаливанию организма. Прогулки не только поднимают общий тонус организма, но и снижают вероятность риска заболеть воздушно-капельными инфекциями. Эффективность пребывания на свежем воздухе возрастает, если включить прогулки в лесу и на лыжах. Не менее эффективным будет поход в горы, поскольку воздух там обладает целебной силой. Отличное средство профилактики – морской воздух в комплексе с солнечными процедурами.

Помните! Правильно проведенное закаливание будет способствовать не только общему укреплению организма, но и повышению иммунитета с прекрасной возможностью противостоять заболеваниям бронхов и легких.



Профилактика — это здорово!

Больше информации Вы найдете на сайте drkbmzrt.ru

