

# Как уберечь ребёнка от простуды



Играем до школы



Самое главное, что родители могут и должны сделать: научить ребёнка с детства заботиться о своём здоровье и проводить профилактику заболеваний. Это только звучит по-взрослому «профилактика», если же всё превратить в игру, то получится «скафандр космонавта, собирающегося к пришельцам» или «костюм индейского вождя» (в зависимости от погоды за окном). Помогите ребёнку научиться одеваться по погоде. Это поможет предотвратить переохлаждение организма и убережёт его от возникновения простудных заболеваний.

## Инструкция для родителей

Расскажите ребёнку, что он получил «секретные задания», как супергерой и поэтому ему нужно мыть руки после того, как пришёл с улицы и перед едой. Нафантазируйте, что эти действия помогут ему стать настоящим супергероем и защитить организм от «вредных злодеев». В подобном ключе можно привить малышу и другие полезные привычки. Например, съедать всю еду в тарелке, чтобы стать сильным и здоровым. А может «покрывать свои зубы суперэмалью, которая защищает разведчиков» или попросту чистить зубы перед сном.

Если всё же уберечься не удалось, и малыш простудился, не сердитесь, пожалуйста! Родители начинают ругать себя и ребёнка за беспечность и вседозволенность, из-за которой вышло, что ребёнок заболел. Так вы отрицательно настроите малыша на лечение или, ещё хуже, сформируете страх перед малейшим «чихом». Вы же не хотите, чтобы ребёнок вам врал и скрывал своё самочувствие? Тогда в первую очередь нужно перестать ругать себя и искать причины, как же и где же ваш ребёнок смог простыть и «подцепить» инфекцию. Потому что истина стара как мир — от всего ребёнка не уберёжешь. Кроме того, организм малыша должен выработать иммунитет от всевозможных инфекций. Будет лучше для его здоровья в дальнейшем, если это произойдет в юном возрасте. Доказано, что многие инфекции переносятся взрослому тяжелее, чем ребёнку.



Играем до школы



## Что же делать, если ребёнок отказывается лечиться?

Малыш может отказываться лечиться, потому что испытывает страх. Он заболел, ему плохо, а его ещё и поругали за это. К тому же сейчас нужно проводить какие-либо манипуляции для выздоровления. Страшно, что сделают родители!!! Поэтому, в первую очередь успокойте ребёнка и попросите его поиграть с вами в новую игру. Это поможет отвлечь малыша и сделает процесс выздоровления приятным и интересным. У игры будет цель — победить вредные инфекции. Ребёнку будет понятнее, что нужно делать, а это поможет приобрести положительный настрой для проведения лечебных процедур, что уже залог успеха.

Объясните ребёнку, что теперь вам нужно выполнить «секретные задания» и привлечь на помощь «хороших защитников». Чтобы они помогли защитить его «организм-крепость» от «плохих рыцарей». Таким образом, малыш, играя, будет понимать, что происходит в его организме, что приносит ему пользу, а что — вред. Расскажите своему непоседе, что все таблетки и препараты это «волшебные порошки». Они нужны для того, чтобы клеточки детского организма получили силы и выздоровели. Ребёнку будет приятно, что он принимает что-то особенное, а не просто таблетки и микстуры. Различные манипуляции в виде прогревания и ингаляций тоже можно и нужно обыграть: «Мы отправляемся дышать воздухом в будущее. У машины времени есть ровно десять минут!». Если ребёнок болеет инфекционным кожным заболеванием и вам нужно помазать очаги воспаления на коже, это можно интерпретировать: вы посвящаете его в рыцари или принцессы. Для этого вам нужно пометить его особым знаком. Такая игра в «волшебные порошки и микстуры» помогает приучить ребёнка к приёму витаминов и он сам начнёт просить «волшебные штучки» для здоровья, чтобы «защитить свою крепость».

Выполняя простые рекомендации в форме игры для сохранения здоровья, укрепления иммунитета и профилактики заболеваний, ребёнок с детства сформирует для себя здоровьесберегающие привычки.



Играем до школы



## В чем отличия ОРЗ и ОРВИ ?

### Температура



#### ОРВИ

От 38 °С



#### ОРЗ

37-38 °С

### Причина болезни



Заражение от источника инфекции



Чаще всего переохлаждение

### Симптомы



Резкое повышение температуры до 39 °С, ломота в теле



Насморк, кашель, красные прожилки в горле, прозрачная мокрота

### Лечение



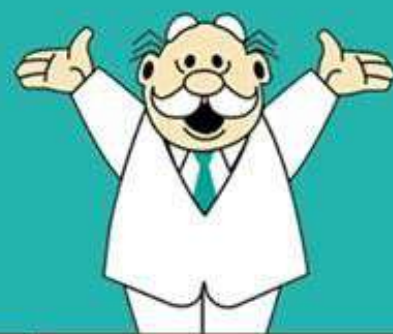
Противовирусный препарат



Противовирусный препарат и / или антибиотик

Имеются противопоказания, перед применением ознакомьтесь с инструкцией

# КАК ОТЛИЧИТЬ **ГРИПП** ОТ ОБЫЧНОЙ ПРОСТУДЫ



СИМПТОМ	ПРОСТУДА	ОРВИ	ГРИПП
УХУДШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ	ПОСТЕПЕННОЕ	БЫСТРОЕ	ВНЕЗАПНОЕ
ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА	37,5 °C — 38 °C	ДО 38,5 °C	38,5 °C — 40 °C
ОЗНОБ	—	РЕДКО	СИЛЬНЫЙ ОЗНОБ, ЛОМОТА В ТЕЛЕ, СВЕТОБОЯЗНЬ
НАСМОРК, ЗАЛОЖЕННОСТЬ	ПОЯВЛЯЕТСЯ В ПЕРВЫЕ ЧАСЫ	ВОЗНИКАЕТ В ПЕРВЫЕ ДНИ	ПОЯВЛЯЕТСЯ НЕ РАНЬШЕ, ЧЕМ НА ВТОРОЙ ДЕНЬ
ЧИХАНИЕ	ПОЯВЛЯЕТСЯ ПОСЛЕ НАСМОРКА	+	—
БОЛЬ В ГОРЛЕ, КАШЕЛЬ	ПОЯВЛЯЕТСЯ В ПЕРВЫЕ ЧАСЫ	ВОЗНИКАЕТ ВМЕСТЕ С КАШЛЕМ	ПОЯВЛЯЕТСЯ НЕ РАНЬШЕ, ЧЕМ НА ВТОРОЙ ДЕНЬ
ДИСКОМФОРТ В ГЛАЗАХ	—	РЕДКО	+
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	—	ИНОГДА, НА ФОНЕ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ	+
ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ	—	ИНОГДА, ЕСЛИ ТЕМПЕРАТУРА НЕ СПАДАЕТ БОЛЬШЕ 3 ДНЕЙ	СОХРАНЯЕТСЯ НА ПРОТЯЖЕННИ 2-3 НЕДЕЛЬ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ
БЕССОННИЦА	—	ИНОГДА, НА ФОНЕ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ	СОХРАНЯЕТСЯ НА ПРОТЯЖЕННИ 2-3 НЕДЕЛЬ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ

**ТАК ПРОСТО!**