

Профилактика ОРВИ при поступлении ребенка в детский сад

Почему дети болеют в саду?

Организм сталкивается с новыми вирусами (их более 200 видов). Иммуитет «знакомится» и учится защищаться. Нормой считается **6–8 эпизодов ОРВИ в первый год** — это не слабый иммунитет, а тренировка.

До сада: подготовка иммунитета (за 1–2 месяца)

1. **Режим дня** как в саду: подъем, завтрак, прогулка, тихий час (даже дома приучайте лежать в тишине 1–1,5 часа).
2. **Полный медицинский осмотр** (педиатр, стоматолог, ЛОР — исключить аденоиды, тонзиллит).
3. **Все прививки по календарю** (особенно от гриппа за месяц до сада).
4. **Закаливание дома** (без фанатизма):
 - умывание прохладной водой;
 - сон при 18–20°C;
 - хождение босиком по полу (не по холодному кафелю).

Во время посещения сада: ежедневные правила

Утром до выхода:

- **Измерьте температуру** (если 37,1°C и выше + насморк/кашель — остаёмся дома).
- **Осмотрите горло** (красное или налеты — к врачу).

В саду (научите ребенка):

- **Мыть руки до еды, после туалета и прогулки.**
- **Не пить из чужой кружки, не есть с чужой ложки.**

Вечером после сада:

1. **Промыть нос** солевым раствором (смыть вирусы).
2. **Тщательно вымыть руки с мылом** (игрушки в саду — общие).
3. **Переодеть** в домашнюю одежду.
4. **По возможности — прогулка на улице** перед сном (свежий воздух снижает вирусную нагрузку).
5. **Увлажнять воздух в комнате** (40–60%) — сухой воздух сушит слизистую, она становится уязвимой.

Чего делать НЕЛЬЗЯ (это увеличивает риск ОРВИ)

Давать «профилактические» антибиотики — они убивают полезную микрофлору, иммунитет падает.

- Капать интерфероны (Гриппферон, Виферон) каждый день без назначения — эффективность не доказана, привыкание.
 - Кормить сладостями перед садом (сахар подавляет иммунные клетки на 2–3 часа).
 - Кутать — потный ребенок переохлаждается на ветру.
- Водить в сад с насморком (даже «зеленым») — для других детей он заразен.

График «входного фильтра» в первый месяц в детском саду

Чтобы снизить нагрузку на иммунитет:

- **Первая неделя** — 2 часа (завтрак + игра), затем забрать до сна.
- **Вторая неделя** — до обеда (без тихого часа).

- **Третья неделя** — целый день, но забирать сразу после полдника.
- **Четвертая неделя** — полный день.

Если ребенок заболел:

- Лечим дома до полного выздоровления.
- Возвращаемся в сад **только без симптомов** + дополнительный день дома для восстановления.
- Начинаем заново с короткого дня (2–3 часа).

Главные 3 правила:

1. **Больной ребенок — дома.** Не надо геройства.
2. **Режим, закаливание, прогулки — дешевле и эффективнее любых таблеток.**
3. **Родители, мойте руки после сада** — вы тоже приносите вирусы домой.