**Старша медична сестра- Божек Сандра Петрівна**

***В нашому дошкільному закладі медична сестра:***

* надає первинну медичну допомогу дітям;
* регулярно проводить зважування і вимірювання зросту дітей;
* організовує обстеження і огляд дітей лікарями;
* проводить профілактичні щеплення дітям згідно плану;
* щоденно оглядає дітей на виявлення педикульозу та організовує огляд дітей на гельмінти;
* контролює виконання санітарно-епідеміологічного режиму в дошкільному закладі та виконання повітряного і питного режимів, харчування дітей по групах;
* контролює своєчасне проходження медоглядів працівниками закладу;
* разом з лікарем і методистом розробляє систему загартування дітей, контролює проведення такої роботи в групах;
* проводить аналіз захворюваності дітей.



***ЯК НЕ ХВОРІТИ В ДИТЯЧОМУ САДКУ?***

Перший раз віддаючи свого малюка в дитячий сад, практично всі батьки стикаються з однією і тією ж проблемою: дитина починає частіше хворіти. Як же можна забезпечити міцне здоров'я дітей в дитячому садку і уникнути частих простудних або інфекційних захворювань? Корисні рекомендації є в Країні рад.

Слабке здоров'я дітей в дитячому садку завжди було великою проблемою. Дитина, в перший раз потрапляючи в дитячий сад,виявляється в досить агресивній вірусно-мікробної середовищі, адже в колективі можуть перебувати діти з застудою, нежиттю і т. д. А тому в дитячому саду дитина часто виявляється під загрозою захворювань.

Щоб поліпшити здоров'я дітей в дитячому садку, потрібно дотримуватися кілька досить простих правил. Для початку, якщо дитині тільки належить вступити в дитячий сад, потрібно зайнятися зміцненням її імунітету. Так, потрібно давати дитині гуляти на свіжому повітрі, забезпечувати утримання в щоденному раціоні дитини всіх необхідних вітамінів і мінеральних речовин.

Дитині не потрібно створювати «тепличні умови», намагаючись всіляко оберігати його від найменшого впливу навколишнього середовища. Це означає, що не потрібно надмірно кутати дитину під час прогулянок, не потрібно створювати в домі «стерильну чистоту». Краще давати дитині побільше контактувати з іншими дітьми (це корисно і в плані соціального розвитку), регулярно проводити загартовуючі процедури.

Здоров'я дітей в дитячому саду залежить не тільки від стану імунітету, але, виявляється, ще й від того, наскільки малюкам психологічно комфортно в стінах дитячого дошкільного закладу. Якщо дитина йде в сад зі сльозами, якщо ніяк не може звикнути до колективу, то і на його здоров'я це позначиться не кращим чином.

Томуадаптації дитини в дитячому саду слід приділити особливу увагу. Потрібно постаратися вибрати сад, в якому б дитині подобалося. Потрібно також і підготувати малюка до першого походу в дитячий сад: розповісти, як весело він зможе провести там час, як зможе пограти з іншими дітьми.

Щоб бути в повній впевненості, що здоров'я дітей в дитячому саду не похитнеться,найкраще ще до надходження в сад пройти з дитиною медичний огляд. Під час огляду лікар визначить, чи здорова дитина, немає Чи є у нього ознак будь-якого починається захворювання. Якщо імунітет дитини ослаблений після хвороби, то краще дочекатися, коли імунітет зміцніє, а вже потім вести малюка в дитячий сад.

Частоздоров'я малюків в дитячому саду страждає від того, що батьки приводять до групи завідомо хворої дитини. Така поведінка батьків загрожує зараженням інших дітей в колективі і ускладненням перебігу захворювання власної дитини. По можливості хворої дитини потрібно залишати вдома.

Правда, і перестраховуватися, тримаючи дитину вдома по 3-4 тижні при найменшій підозрі на простуду, теж не варто. Справа в тому, що за цей час в дитячому колективі з'являться вже нові віруси і мікроби, а тому дитина ризикує знову захворіти одразу ж після перших відвідин дитсадка.

Здоров'я дітей в дитячому садку – це відповідальність і персоналу садка, і батьків. Спільними зусиллями потрібно постаратися створити дітям всі умови для правильного і здорового розвитку.

***Профілактика респіраторних захворювань***

Ніхто, не винайшов кращого способу прфілактики респіраторних хвороб ніж загартування. Про нього написано багато, вивчайте і вибирайте метод, відповідний вашому малюкові. Наш метод простий – дитину не кутати! Водою холодною не обливати, в ополонці малюка не купати. Просто старатися, щоб дитина не потіла. Влітку ходити голяком, взимку одягнена так, щоб не перегрівалася. І ще, якщо можна віднести до загартування – цілорічна фруктова терапія: полуниця, малина, смородина вишня. Всі ці фрукти можна заморожувати – так вони практично не втрачають корисних складових і доступні взимку. І якщо обшпарити ту ж заморожену малину окропом (не варити!), отримаєте натуральний вітамінний компот. З тих, що привезли найкраще ківі (1 кг ківі замінює кількість вітаміну С, що міститься в 1 ящику лимонів), з нього і бананів можна робити фруктові салати з йогуртом. До речі, якщо ви довіряєте полівітамінним комплексам навесні і осінню влаштовуйте діткам тритижневі вітамінні курси (за порадою педіатра).Ось, в принципі, і всі кроки по зміцненню імунітету до дитячого саду.

Ще одна рада – коли приводите вранці дитину в садок, притисніть його (сердечко до сердечка) і постарайтеся передати йому своє тепло. Материнська любов – кращий захист від всіх хвороб!

**Вітамінізуйтесь!**

Вітамін С - найбільш необхідний для стимуляції захисних сил організму. Велика кількість цього вітаміну міститься в цитрусах, ківі, солодкому перці та інших свіжих овочах і фруктах. Але бажано приймати додатково вітамін С чи інші мультивітаміни у таблетках.

Вітамін В - ще один потрібний для підвищення імунітету вітамін, що міститься у м’ясі, рибі, яйцях і зернових.

Іноді часті застуди прямо пов’язані з недостатньою кількістю заліза в організмі. Клітинам починає бракувати кисню, що значно сповільнює обмін речовин в організмі. Нестача заліза зазвичай проявляється у вигляді підвищеної стомлюваності, блідості й слабкості. Більшість полівітамінів містить близько 18 мг заліза. Їжте продукти, що містять залізо.

**Бажано також споживати наступні продукти:**

Пивні дріжджі - вони дуже багаті різними вітамінами й оліго-елементами, що підвищують імунний захист.

Бджолиний пилок (прополіс) - це те, чим харчуються робочі бджоли. Він має тонізуючі й регенеративні властивості, добре зміцнює імунітет, багатий вітамінами, мінералами, нуклеїдними кислотами й ензимами .

Морська капуста - містить хлорофіл, амінокислоти, мінерали. Вона зміцнює ендокринну, нервову й імунну систему, регулює обмін речовини, очищає кров, сприяє регенерації тканин.

**Частіше мийте руки**

Віруси, що викликають застудні захворювання, надзвичайно заразні. А передаються вони найчастіше через руки. Велика кількість вірусів зустрічається в громадських місцях. Вони легко передаються через вимикачі, дверні ручки, телефонні трубки. Досить лише піднести забруднену руку до носа й вдихнути, щоб занести вірус у свій організм.

Найпростіший спосіб відвернути від себе інфекцію – дотримуватись елементарних правил гігієни. В першу чергу - регулярно й ретельно мити руки.

Допоможе морська вода

Зазвичай готові спреї з морською водою використовують для лікування нежиті. Не менш корисні вони й для профілактики нежиті, застудних і вірусних захворювань. Імітацію морської води можна приготувати в домашніх умовах – взяти склянку теплої води (200мл) додати половину чайної ложки солі і соди та 1-2 краплі йоду. Цим розчином полоскати горло або промивати ніс 2-3 рази на день.

**Стримуйте емоції**

У багатьох компаніях, у тому числі професійних колективах, існують певні традиції вітання і прощання. Часто жінки символічно цілуються в щічку, а чоловіки вважають своїм обов’язком потиснути руку кожному колезі сильної статі в знак поваги. Але під час епідемій цими звичаями краще знехтувати. У такій спосіб ви мінімізуєте фізичний контакт із потенційними хворими.

**Акліматизація до холоду**

Коли відбувається різкий спад температури повітря, наш організм не встигає перебудуватися. Тому, якщо на вулиці температура близька до нуля, а напередодні було на 10 градусів вище, - одягтися треба тепліше.

Маленьку дитину вдягають за правилом «плюс один».

Це означає: дитину вдягти так, як себе, лише на одну теплу річ більше.

Здоровий спосіб життя

Здоровий спосіб життя - це найкращий спосіб підвищити опір свого організму вірусам. В ідеалі – це відмова від паління та вживання алкоголю, збалансоване харчування й достатня фізична активність а також щоденні прогулянки, ранкова зарядка і, звичайно, гарний сон не менше 8 годин на добу. Бажано лягати спати (й засинати) до 22 години, тому що під час сну з 22 до 24 години відновлюється нервова система.

А ще важлива гігієна думок, слів та дій:

Ä жах і нервозністьрозсіюють життєву енергію;

Ä ненависть і гнів створюють токсини в тілі;

Ä багатослів’я розсіює увагу.

Зробіть щеплення

Багато українців чомусь категорично налаштовані проти щеплень від грипу.

Головні аргументи: йможливі алергійні реакції;

Й не стовідсоткова гарантія захисту. Але стовідсоткової гарантії не дасть жоден запобіжний захід. Повірте: щеплення набагато краще, ніж нічого.

Крім того, якщо ви все-таки занедужаєте після вакцини, захворювання буде протікати набагато легше й без ускладнень.

Носіть водолазки

Коли людина чхає або кашляє, зона миттєвого враження мікробами може скласти до 1,5 метра. А, отже, якщо ви сидите навпроти когось, хто не зовсім здоровий, вам не дуже пощастило. Звичайно, прийти на роботу в марлевій пов’язці – це занадто, але вдягти светр або водолазку з високим коміром цілком можливо. Легким рухом ви зможете непомітно натягти комір на ніс і хоч якось захиститися від інфекції.

**І насамкінець!**

Якщо ви все-таки занедужали, то не спішіть вживати жарознижуючі препарати. Вони стали надзвичайно популярними, а дехто з нас вважає їх майже панацеєю.

Не забувайте, що підвищена температура – це захисний механізм організму. Позбавляючи організм можливості боротися, ви сприяєте збільшенню випадків захворювань.

Жарознижуючі препарати можна прийняти, якщо температура тіла піднялася вище 38 градусів.

**ПАМ’ЯТАЙТЕ! Застудні захворювання набагато легше і безпечніше попередити, а ніж їх лікувати.**