### Зимова прогулянка - найкраще «щеплення» від грипу!

Зима для дітлахів - дуже радісна пора! Мабуть, це єдиний час року, який може порадувати їх таким різноманіттям розваг та ігор на свіжому повітрі. Багато батьків упевнені, що зима - час постійних застуд та епідемій грипу. Але, саме тому, як парадоксально це не звучить - скоріше на вулицю! **Грати, фізично розвиватися і загартовуватися.**

 Давайте розглянемо дитячу фізіологію. Дитина дихає не як доросла людина, а більш прискорено й поверхнево. Через поверхневе дихання вентиляція легень погіршується, викликаючи в них застій повітря. Щоб цьому запобігти, дитячому організму необхідний постійний приплив свіжого повітря. Для цього і необхідні прогулянки, суміщені з руховою активністю. І такі види спорту як катання на лижах, ковзанах також роблять благотворний вплив на зростаючий організм дитини. **Заняття цими видами спорту призводять до ритмічного скорочення великих груп м'язів, підвищується поглинання кисню, збільшується витрата енергії. А завдяки цьому посилюються кисневий, кровоносний і тканинний обміни.**   
 Отже, граючи на свіжому повітрі, діти не тільки отримують задоволення, але і користь для здоров'я. Відмінний приклад - катання на ковзанах (деякі батьки вже в 1,5-2 роки ставлять дітей на ковзани, хоча найкращим віком буде 5-6 років). **Це заняття розвиває гнучкість, спритність, координацію рухів, сприяє зміцненню м'язів стегон, гомілок**. Лижами краще всього починати займатися з 4-6 років, хоча в деяких гірських країнах дітей ставлять на лижі вже у 2-3 роки. Завдяки ходьбі на лижах формується вміння координувати рухи ніг і рук, розвиваються всі групи м'язів, швидкісно-силові якості дитини, тренується витривалість.   
 Санки і сніг нероздільні так само, як морозиво і вафельний стаканчик. Для того, щоб для малюка зима не пройшла марно, йому обов'язково знадобиться «транспорт» для катання з гірок і для звичайних прогулянок. Таким «транспортом» можуть бути санки. Дитячі гірки - одне з найулюбленіших ігор взимку. Але багатьом малюкам до певного віку (років до 3,5-4) страшнувато кататися з гірки, хоча якщо взяти з собою тата чи маму, стає не так страшно! Полюбивши цю забаву, дітлахи готові до нескінченності кататися з гірки і йти від неї додому не хочуть.   
 Навіть у холодну пору року з багатьох причин малюки раді попустувати на дитячих майданчиках: взимку можна ліпити сніговика, а дитячі каруселі та гойдалки взимку так само цікаві як і навесні, влітку, восени. Виявляється, навіть така знайома всім нам розвага як гра в сніжки, є не таким вже марним і безглуздим заняттям для дитини. **Адже виліплюючи сніжок, у малюка тим самим розвивається дрібна моторика, а метання в нерухому ціль сприяє розвитку окоміру. А для того, щоб вчасно ухилитися від снігового грудочки потрібно спритність.** Ось і виходить, що використовуючи мінімум коштів, ви можете посприяти розвитку кращих фізичних якостей у своїй дитині. У ході спортивної гри малюк не тільки **засвоює «азбуку рухів», він ще й поповнює резерви свого здоров'я.**

Зазвичай діти люблять перебувати на вулиці і зимові холоди не особливо їх бентежать. Зате переживань батьків з приводу того як гуляти з дитиною взимку просто немає межі. Це цілком нормально, адже вони турбуються за своє чадо. Давайте розберемося і, можливо, розвіємо деякі сумніви.

По-перше, дитину не потрібно одягати занадто тепло. Малюки, яких постійно кутають, хворіють набагато частіше. Особливо не перестарайтеся з дітьми, які вже вміють самостійно ходити. Коли дитина знаходиться в постійному русі, їй і так досить тепло. А якщо при цьому на ній «сто одежинок», перегрівання організму не змусить себе довго чекати. Наявність постійних протягів збільшує ризик застуди. Найменший вітерець – і ви вже з нежиттю і температурою. А коли дитині жарко, виникає природне бажання роздягнутися. Якщо батьків немає поруч, то швидше за все, вона так і вчинить. Це може привести до різних зимових захворювань:

ГРВІ, бронхіт, трахеїт, фарингіт, риніт, ангіна.

Але якщо ваша дитина одягнена у відповідності з погодою, такі хвороби їй не загрожують.

Досвідчені лікарі-педіатри радять мамам і татам надягати на своїх малюків таку ж кількість одягу, як і на себе. Ще необхідно враховувати, як гуляти з дитиною взимку ви будете на цей раз.

Якщо малюк буде сидіти в колясці або санках, то можна одягнути на один шар одягу більше, якщо буде грати в сніжки, варто подбати про його комфорт. Одяг не повинен щільно прилягати до тіла. Це дуже поширена помилка – чим ближче одяг до тіла, тим тепліше малюкові. Насправді, для захисту від переохолодження між тілом і одягом повинен бути повітряний прошарок, іншими словами, одяг повинен бути просторим.

Взуття дуже важливе для малюка. Якщо дитині комфортно, то і мама спокійна. Вибирайте взуття, зроблене з натуральних матеріалів. Бажано, щоб її розмір був більшим. Якщо взуття впритул, то нога починає мерзнути.

**Як гуляти з дитиною взимку якщо вона захворіла?**

При хворобі скасовувати прогулянки не варто. Якщо у вашого малюка нежить і кашель, але температура тіла в нормі, можна вийти на свіже повітря на півгодини. Це дуже благотворно вплине на стан вашої дитини. Якщо на вулиці мороз, слідкуйте, щоб дитина дихала носом, а не ротом, і не була занадто тепло одягнена.

## Скільки гуляти з дитиною взимку

 Багато батьків дотримуються думки, що з дитиною взимку не варто гуляти більше години. Це не зовсім так. Особливих обмежень і правил на цей рахунок не існує. Кожен батько вирішує сам, скільки потрібно бути на вулиці його дитині. Але деякі рекомендації з приводу того, скільки гуляти з дитиною взимку, все ж є. Наприклад, з дитиною до року не варто перебувати надворі тривалий час, коли температура на градуснику нижче мінус п’ятнадцяти. Небезпечною для малюка є висока вологість повітря і вітряна погода.

Скільки гуляти з дитиною взимку вирішуйте самі. Можна просто дивитися за поведінкою вашої дитини. Якщо дитині вже більше року, вона бігає і радіє снігу, посміхається і пустує, погуляйте з нею ще якийсь час. Якщо починає вередувати, ведіть її додому. Щоб перевірити, чи не замерзла дитина, просто поторкайте руками її носик і ручки. Якщо теплі, значить, все добре, ви можете продовжувати прогулянку. Якщо холодні – терміново додому!

**Методи профілактики захворювань**

Ефективними, особливо у період підвищення захворюваності, фахівці відзначають наступні методи профілактики:

* повноцінне [харчування](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) з включенням [вітамінів](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D1%82%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%BD) у природному вигляді (перш за все, свіжі фрукти і овочі);
* [загартовування](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F&action=edit&redlink=1) та часте [провітрювання](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%80%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) приміщень;
* достатня тривалість сну, регулярне чергування праці та відпочинку, щоденне вологе прибирання приміщень;
* вживання загальнозміцнюючих та тонізуючо-імуномодулюючих препаратів, препаратів цілеспрямованої імуностимулюючої дії.

Високоефективними є рекомендації загального санітарно-гігієнічного спрямування, зокрема:

* часто мити руки з [милом](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D0%BB%D0%BE);
* носити маски в осередку інфекції або при перших проявах [застуди](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B0) чи ГРВІ;
* прикривати ніс та рот хустинкою (або одноразовими серветками), особливо при [кашлі](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%BB%D1%8C) та [чиханні](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F);

Відповідно до рекомендацій програми розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля», прогулянку в зимовий період для **дітей віком від 2 до 4 років проводити при температурі повітря не нижче -10 -12 градусів; для дітей від 4 до 7 років – при температурі повітря -18 -22 градусів.** Забезпечувати щоденне перебування дітей на свіжому повітрі взимку до 4 годин (протягом дня), відповідно одягаючи дітей – 4 -5 шарів одягу. За нижчих температур повітря - тривалість прогулянки скорочувати.

***Обережно, грип!***

**Грип** — гостра вірусна [інфекційна хвороба](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D1%96_%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) з періодичним [епідемічним](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D1%96%D1%8F) чи навіть [пандемічним](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D1%96%D1%8F) поширенням. Хвороба характеризується появою гострого респіраторного синдрому з переважанням трахеобронхіту та вираженою інтоксикацією з гарячкою.

Грип має [симптоми](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D1%82%D0%BE%D0%BC), схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), але грип за своїми наслідками є набагато небезпечним аніж ГРВІ. Тому перші ж ознаки ураження респіраторної системи вимагають особливої уваги через те, що потрібно виявити саме грип. Найчастішим ускладненням грипу є геморагічний набряк легень, набряк-набухання головного мозку, які можуть лише за декілька днів призвести до [смерті](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%82%D1%8C) хворого. [Серцева недостатність](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0_%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) також нерідко розвивається внаслідок грипу, часто погіршуючи перебіг фонових серцевих хвороб. Нерідкими ускладненнями є приєднання бактеріальної інфекції у вигляді [бронхіту](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%85%D1%96%D1%82) або [пневмонії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%96%D1%8F).

Джерелом людського грипу є тільки хвора людина (з останніх годин інкубаційного періоду по 4-5-й день [хвороби](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8)). Механізм передачі інфекції — повітряно-крапельний. Хвора людина, навіть із легкою формою грипу, становить небезпеку для оточуючих впродовж усього клінічного періоду хвороби.

**Симптоми, що дозволяють лікування вдома**[

При появі перших симптомів грипу хвора людина обов'язково повинна залишатися вдома, щоб не провокувати ускладнення власної хвороби і не наражати інших людей на небезпеку, смертельну для деяких з них. Такими симптомами є:

* підвищена [температура](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) тіла;
* біль у горлі ([фарингіт](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D1%96%D1%82));
* [кашель](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%BB%D1%8C);
* [нежить](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%8C);
* біль у м'язах.

Маючи будь-який з цих симптомів не варто виходити з дому навіть заради візиту до лікаря, його слід викликати додому. Призначене лікарем симптоматичне [лікування](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) у домашніх умовах може бути достатнім для одужання. Якщо стан хворого не погіршується, необхідно продовжувати лікування вдома до повного зникнення [симптомів](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D1%82%D0%BE%D0%BC).

**Симптоми, що вимагають термінової госпіталізації**

Якщо стан хворого погіршується, не варто зволікати із госпіталізацією, оскільки тепер під загрозою перебуває його [життя](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F). Необхідно викликати [швидку медичну допомогу](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0), якщо виявлені будь-які з цих симптомів:

* сильна блідість або посиніння [обличчя](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D1%87%D1%87%D1%8F);
* ускладнене [дихання](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F);
* висока [температура](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) тіла, яка довго не знижується;
* багаторазове [блювання](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BB%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) та рідкі випорожнення;
* порушення свідомості — надмірна [сонливість](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BD) чи збудженість;
* біль у [грудній клітці](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BD%D0%B0_%D0%BA%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%B0);
* домішки [крові](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%B2) у мокротинні;
* падіння [артеріального тиску](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D0%B8%D1%81%D0%BA).

Продовжувати [лікування](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) вдома за наявності цих симптомів [небезпечно](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D0%B0). Затримка із госпіталізацією може призвести до [смерті](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%82%D1%8C) хворого.

Частота виникнення ускладнень захворювання відносно невелика, але у разі їх розвитку вони можуть становити значну небезпеку для [здоров'я](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F) хворого. Середньотяжкі, тяжкі та гіпертоксичні форми грипу можуть призвести до розвитку серйозних ускладнень. Причинами виникнення ускладнень при грипі можуть бути наступні особливості інфекційного процесу: вірус грипу має виражену капілляротоксичну дію, здатний пригнічувати [імунну відповідь](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BC%D1%83%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%B5%D1%82), руйнує тканинні бар'єри, полегшуючи тим самим агресію бактеріальної флори.

Розрізняють декілька основних видів ускладнень при грипі:

* *легеневі:* бактеріальна [пневмонія](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%96%D1%8F), геморагічний набряк легень (геморагічна пневмонія), формування [абсцесу](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B1%D1%81%D1%86%D0%B5%D1%81) [легені](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%96), утворення [емпієми](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BC%D0%BF%D1%96%D1%94%D0%BC%D0%B0), [респіраторний дистрес-синдром](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A0%D0%B5%D1%81%D0%BF%D1%96%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81-%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC&action=edit&redlink=1);
* *позалегеневі:* бактеріальні [риніти](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%BD%D1%96%D1%82), [синусити](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%81%D0%B8%D1%82), [отити](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D0%B8%D1%82), [трахеїти](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%B5%D1%97%D1%82), неконтрольований набряк-набухання головного мозку, [арахноїдит](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%BD%D0%BE%D1%97%D0%B4%D0%B8%D1%82), [енцефаліт](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BD%D1%86%D0%B5%D1%84%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%82), [неврит](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B8%D1%82),[полірадикулоневрит](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B8%D1%82&action=edit&redlink=1), [синдром Рея](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D0%A0%D0%B5%D1%8F), [міокардит](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%96%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D1%82), [гломерулонефрит](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%83%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%84%D1%80%D0%B8%D1%82).

Найчастіше смерть при грипі спостерігають серед дітей молодше 2 років і людей похилого віку старше 65 років.

***До уваги батьків!***

***Якщо Ви помітили у Вашої дитини симптоми захворювання на ГРВІ або ГРИПУ, будь-ласка, залиште дитину вдома, вилікуйте її у «постільному режимі», не наражайте інших дітей на небезпеку!***

***Будьте розважливі та свідомі!!!***

***Здоров'я Ваших дітей у ВАШИХ***