



### ***Профилактика простудных заболеваний у детей!***

К простудным заболеваниям, в первую очередь, относится большая группа острых респираторно-вирусных инфекций, которые преимущественно поражают различные отделы дыхательной системы ребенка. Наиболее ярким представителем этой группы заболеваний является **грипп. Насморки, ангины, гаймориты, синуситы, отиты различного происхождения** - это вторая группа болезней, входящих в понятие простудные заболевания.

Основным путем заражения этими видами заболеваний является воздушно-капельный путь. Микробы и вирусы проникают в организм ребенка вместе с воздухом через рот и носоглотку от больного человека. Возможен и бытовой путь передачи – заражение через предметы обихода, игрушки.

#### **Предрасполагающие факторы к развитию респираторного заболевания:**

- недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- нерациональное питание;
- постоянное укутывание ребенка, отсутствие закаливания;
- переохлаждение;
- дефекты иммунной (защитной) системы организма;
- плохой уход и ряд других факторов.

Наиболее типичные признаки простуды: первыми признаками заболевания могут быть **снижение аппетита, вялость, плаксивость, затем присоединяются повышение температуры тела, беспокойный сон, появляются заложенность носа или насморк, першение и боли в горле, кашель.**

При появлении таких признаков заболевания у Вашего ребенка обязательно покажите его врачу!

До прихода врача, желательно уложить малыша в постель, предложить ему частое теплое питье. Это может быть клюквенный, брусничный, лимонный морс, малиновый или липовый чай, теплая минеральная вода без газа.

Комнату, где находится больной ребенок, **часто проветривайте, проведите влажную уборку.**

**Не кутайте малыша.** Дети, как правило, повышение температуры переносят легче, чем взрослые. Если Ваш ребенок не наблюдается у невролога, не спешите давать ему жаропонижающие препараты, если на градуснике не более 38 градусов, так как температура – это защитная реакция организма на внедрение инфекции.

**Предупредить заболевание, легче, чем его лечить!**

#### **Мерами профилактики простудных заболеваний являются:**

- Организация правильного ухода и вскармливания детей;
- Активный образ жизни и закаливание ребенка ( использование естественных факторов природы- воздух, солнце и вода);

- Одежда по сезону из натуральных волокон;
- Своевременная изоляция больных острыми вирусными и бактериальными инфекциями;
- Специфическая профилактика заболеваний (проведение профилактических прививок);
- Повышение защитных сил организма. Прием противовирусных препаратов в сезон повышенной заболеваемости (альгирем, анаферон, арбидол, ремантадин и др.)
- Использование трав (фитотерапия), гомеопатических средств профилактики и мёда (при отсутствии аллергических реакций на введение этих средств).