

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*«Меры профилактики
простудных заболеваний»*

Простудные заболевания — это многочисленные острые респираторные инфекционные заболевания (ОРВИ) и разнообразные обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Вирусы – основная причина простудных заболеваний, ОРВИ, и могут осложниться тяжелой инфекцией - гриппом.

Простуда вызвана не переохлаждением, как считали наши бабушки, а микробами и вирусами. Просто переохлажденный организм имеет сниженный иммунитет, что может способствовать быстрому заболеванию ОРВИ у детей.

Профилактика ОРВИ имеет огромное значение, но следует запомнить, что меры профилактики должны быть регулярными, постоянными, иначе однодневное закаливание или прогулка один раз в неделю не принесут желаемого результата.

Часто или редко, но все дети болеют простудными заболеваниями. Сокровенная мечта родителей – всегда здоровые дети! Для этого мало одного желания – нужна регулярность и постоянство в проведении профилактики заболеваний ОРВИ у детей.

Меры профилактики простудных заболеваний:

- здоровый образ жизни;
- закаливание;
- личная гигиена;
- народные средства;
- профилактические средства,
- вакцинация.

Понятие «здоровый образ жизни» включает сбалансированное рациональное питание, здоровый сон, в любую погоду (дождь, снег, ветер, туман) частые прогулки принесут лишь пользу.

1) Для повышения сопротивляемости организма вирусным заболеваниям, необходима профилактика простудных заболеваний у детей. И прежде всего — ребёнка надо закалять: обтирание сырым прохладным полотенцем, обливание водой, плавание в бассейне. Это поднимет тонус и развитие мышц ребенка, улучшит работу сердечно-сосудистой системы и прекрасно усилит иммунитет.

2) Профилактика инфекционных заболеваний у детей включает личную гигиену – необходимо приучить ребенка часто мыть руки, 2-3 раза промывать нос соленой водой, полоскать рот, избегать контактов с больными людьми – это приведет к сокращению числа простуд.

3) Народные средства – морсы из черной смородины, клюквы, настой шиповника, чай с лимоном, медом, травами (эхинацея, малина, эвкалипт, шалфей), чеснок, лук, квашенная капуста — помогут в борьбе с вирусами и микробами.

4) Поливитамины - прекрасное профилактическое средство. Прием вовнутрь одного грамма Аскорбиновой кислоты 1-2 раза в день отлично повысит иммунитет у детей.

5) Для профилактики простудных заболеваний у детей и их лечения следует использовать рекомендованные современной медициной такие гомеопатические средства, как анаферон, афлубин, арбидол, виферон и пр. Они созданы на основе интерферона и обладают противовирусным эффектом.

6) Самый эффективный способ профилактики вирусных заболеваний у детей – прививка. Вакцинацию можно проводить только здоровому ребенку, минимум через две недели после выздоровления.