

## Советы доктора Айболита

Так как зимой дети очень часто простужаются, хочется сказать немного о ГРИППЕ, ОРВИ и других простудных заболеваниях.

Как дети заражаются гриппом?

- Вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты выделяемыми больными при кашле и чихании
- При контакте с больными детьми: играя с ними, обмениваясь карандашами, пользуясь общей посудой.

Как грипп проявляется у детей?

- ребёнок становится вялым, жалуется на сильную головную боль и общую слабость.
- у него поднимается высокая температура, озноб.
- не позднее 2-3 дня болезни к симптомам интоксикации присоединяются насморк, боль в горле, сухой кашель.
- у некоторых детей заболевание гриппом может сопровождаться болью в животе и рвотой.

Простудные заболевания лучше не лечить, а предупреждать!

Для профилактики простудных заболеваний нужно в течение всего года укреплять организм ребёнка:

- соблюдать режим дня, включающий в себя прогулки на свежем воздухе, а также сбалансированный рацион питания с учётом индивидуальных особенностей ребёнка
- проводить закаливание, массажи, лечебную физкультуру, процедуры, рекомендованные врачом.
- В сезон простудных заболеваний принимать специальные средства, способствующие укреплению детского иммунитета.

Цель профилактики – укрепление защитных сил организма ребёнка.

Многие родители считают, что ребёнка надо одевать теплее.

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. И помощь «ста одежек» излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно лёгкого сквозняка, чтобы простыть.

Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу.

Парадоксально, но самое надёжное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защититься от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдёт тёплая, но достаточно просторная одежда.

Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом кофту или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги – шерстяные носки и тёплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

Многие считают – беда, если у ребёнка замёрзли уши.

В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок-ушанок. Однако, если у ребёнка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они. Даже при лёгком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию. Чаще всего именно от этого возникают отиты, а не из – за того, что «застудили» уши.

Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребёнка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

А уши надо закалять с самого рождения – не надевать слишком плотно прилегающие многочисленные платочки и шапочки.

Многие считают, что простуженный ребёнок не должен гулять.

Если температура у ребёнка не повышена, прогулки нужны обязательно! Не лучший выход – держать больного ребёнка неделями в квартире. На свежем воздухе даже насморк как будто отступает, нос начинает дышать. Ничего, если будет и морозец!

*Здоровья Вам*

*и вашим деткам!*