



## Профилактика ОРВИ и гриппа

Острая респираторная вирусная инфекция – самая распространенная группа инфекционных заболеваний детей и взрослых в нашей стране. Частые ОРВИ у детей представляют не только медицинскую, но и социально-экономическую проблему. Симптомы ОРВИ – насморк, кашель, боль в горле, чихание, повышение температуры тела – известны каждому родителю. Следующие одно за другим простудные заболевания влияют на иммунитет ребенка, резко снижая сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Именно поэтому важно не только правильно лечить простудные заболевания, но и вовремя начать профилактические мероприятия.

Профилактика респираторных инфекций у детей неразрывно связана с проведением санитарно-гигиенических мероприятий. Родителям в сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие правила:

- **больше времени проводите с детьми на свежем воздухе**
- **регулярно проветривайте квартиру и мойте полы**
- **пользуйтесь увлажнителем воздуха**
- **по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей** (температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха – 50–70 %; сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей – а это открывает вирусу дорогу в организм.
- **учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть**

Заразиться ОРВИ и гриппом можно не только от кашляющих и чихающих больных. Не менее важный источник заражения – руки. Если нет возможности быстро помыть руки ребенка после контакта, например, с поручнями общественного транспорта или дверными ручками в общественном помещении – используйте влажные салфетки;

Соблюдайте сами гигиенические требования, выполнения которых вы требуете от ребенка – это важно как в целях профилактики ОРВИ, так и в воспитательных целях.

Теперь о закаливании. Основным методом повышения сопротивляемости ребенка инфекционным заболеваниям служит *закаливание*. В основе закаливания лежит тренировка механизмов реакции адаптации на холодные воздействия. Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия и систематичность проведения процедур. Хорошо закаливают холодные воздействия на подошвы ног и постепенно – на всё туловище и конечности. Максимальная длительность закаливающих процедур не должна превышать 10–20 мин, гораздо важнее регулярность и постепенность.

Детям, часто болеющим простудными заболеваниями (более 6 раз в год), особенно посещающим детские сады и ясли, в сезон подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа необходимо усилить защиту организма. Витамины и минералы, поступая внутрь детского организма, улучшают обмен веществ, способствуют укреплению иммунитета, т.е. защищают от простуды изнутри.

Будьте здоровы и берегите своих детей!