**Профилактика ОРВИ и ОРЗ**



**Профилактика ОРЗ и ОРВИ у детей простуда малыша не должна становиться привычной для родителей. Давайте лучше сделаем частью привычного образа жизни - грамотную профилактику простудных заболеваний у наших детей! Классификация респираторных заболеваний Острые респираторные заболевания по их локализации классифицируются как инфекции верхних и нижних дыхательных путей. Верхние дыхательные пути - это полости носа и рта, глотка и гортань. Нижние дыхательные пути представлены трахеей, бронхами и лёгкими. Наиболее распространенными считаются инфекции верхних дыхательных путей. К таким заболеваниям принято относить ринит, синусит, аденоидит, тонзиллит, фарингит, ларингит. Все эти недуги могут быть вирусной этиологии, то есть, именно вирусы становятся причиной их возникновения. И сопровождаются они знакомыми всем не понаслышке симптомами – болью в горле, насморком, кашлем, повышением температуры. А грипп - ещё и головными и мышечными болями и ознобом! Эти симптомы развиваются в течение 1-2 дней после того, как ребёнок контактировал с заболевшим. Дети дошкольного возраста чаще всего заражаются ОРВИ в детских садах, торговых и развлекательных центрах, а иногда и дома – от простуженных родителей. Ведь вирусы распространяются достаточно легко: если вы оказались рядом с чихающими или кашляющим; после простого рукопожатия с заболевшим (или совместной игры – в случае с детьми); соприкоснувшись с загрязнёнными тканями и предметами личной гигиены (всё что угодно, вплоть до носового платка) носителя вируса. Именно поэтому так важна профилактика респираторных заболеваний – как перед началом «сезона ОРВИ», так и когда он начался. Чаще первая волна ОРВИ приходится на середину сентября. Чуть позже в поликлиники приходят пациенты, получившие осложнения из-за недолеченных ОРВИ – с ангинами, синуситами, отитами и т.д. Это время - пик возрастания очередей к докторам, взятия больничных, скупки всех «целительных» медикаментов. Дети переносят респираторные заболевания в 6 раз чаще взрослых. Профилактика ОРЗ и ОРВИ у детей Будьте примером для своего ребёнка. Не ленитесь делать зарядку вместе с ним, обтираться влажным полотенцем – тоже вместе! С детьми, начиная с 1,5-летнего возраста, можно заниматься и специальными упражнениями, которые надёжно защитят крох от простудных заболеваний. Лечебную гимнастику следует проводить каждый день, а вот время выбирать следует в зависимости от возраста ребёнка. Закаливание летом - один из лучших способов профилактики ОРЗ и ОРВИ у детей. Выражение «готовь сани летом» наилучшим образом отражает необходимость закаливания в солнечное время года – для того, чтобы подготовить организм к осеннему периоду. Основные виды закаливания – закаливание воздухом, закаливание водой и солнечные ванны. Также можно практиковать и хождение босиком, сухие обтирания. Закаливание ценно тем, что процедурами можно заниматься даже с младенцами! Не следует кутать ребёнка, а нужно одевать его по погоде. Вспотевший малыш быстро переохлаждается и заболевает. Часто проветривайте помещения (особенно комнату малыша), чаще мойте руки себе и ребёнку, а также проводите влажную уборку квартиры. Что дать ребенку для профилактики ОРВИ За месяц до наступления эпидсезона можно пройти курс приёма иммуномодулирующих средств - на основе женьшеня, эхинацеи или другого «природного лекаря». Взрослым это поможет не «свалиться» с очередным больничным в сентябре, а детям - повысить сопротивляемость вирусам в детском коллективе. Витамины, витамины, и ещё раз витамины! Главное их действие должно быть направлено на укрепление иммунитета ребёнка. Выбирайте комплекс витаминов в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья малыша. Основные – витамин С, А, Е, D. Летом лучше употреблять больше свежих овощей и фруктов, принимать солнечные ванны (витамин Д), а в конце осени и ранней весной для профилактики ОРВИ у детей, пригодится комплекс витаминов. В течение эпидсезона можно использовать для профилактики ОРВИ и лекарственные препараты, содержащие натуральные компоненты. Это может быть, например, Оциллококцинум – для профилактики достаточно принимать 1 дозу гранул 1 раз в неделю, а также так называемые средства барьерной защиты - растворы на основе морской соли (например, «Аквамарис»). Правильное питание – залог здоровья. Рацион ребёнка должен содержать как можно больше витаминов и минеральных веществ.**