

# **Профилактика простудных заболеваний у детей в осенний период.**



**С наступлением осени, как никогда актуальным становится вопрос о профилактике простудных заболеваний у ребенка. Каждую маму волнует, как избежать или свести к минимуму длительность и интенсивность простуды.**

**Вот, несколько важных моментов, которые помогут Вам предупредить простуду:**

**Наш друг –это правильная температура. Температура воздуха в комнате не должна превышать +22 .На улицу ребенка одеваем по погоде, не кутаем, но и не допускаем попадания холодного воздуха под одежду.**

**Увлажнение и доступ свежего воздуха в помещении. В холодное время года вопрос увлажнения воздуха особенно актуален, так как различные обогреватели и кондиционер сушат воздух, а это в свою очередь приводит к сухости слизистой оболочки носоглотки и прямому попаданию микробов внутрь организма. Поэтому крайне важно увлажнять воздух в помещении: регулярно проветривать, спать с открытой форточкой, делать влажную уборку и использовать увлажнитель воздуха. Также рекомендуется промывать носик ребенка солевым раствором.**

**Частые прогулки на улице. Гулять с ребенком на улице нужно как можно чаще. Пусть это будут даже короткие прогулки по 30-40 минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказываю положительное влияние на детский организм. Только при этом конечно одевайтесь по погоде.**

**Закаливание.** В качестве профилактики простудных заболеваний можно использовать закаливание. Правда начинать закаливание нужно намного раньше и тогда, когда ребенок абсолютно здоров. Эффект закаливания создается из-за разницы температур. Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если Вы решили начинать закаливание дома, то делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 (температура тела) и через каждые 3-4 дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановится на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

**Витамины и лекарства.** Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминами ребенка. А вот кормить ребенка однообразной едой и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит. Из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье, отвары из целебных трав. Помните о пользе витамина С, он крайне важен в сезон простуд.

**Так же возьмите на заметку правила для детей и взрослых по профилактике простудных заболеваний.:**

- мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением;
- старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта.;
- чихая и кашляя, прикрывайте рот;
- сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;
- старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами.;
- избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.