***Консультация для родителей: «Профилактика простудных заболеваний у детей в осенний период».***

Дети могут болеть ОРВИ больше десяти раз в год. Причем чем младше ребенок, тем выше риск заражения, так как у его иммунной системы еще мало опыта в распознавании болезнетворных микроорганизмов и борьбе с ними.

***Почему дети болеют осенью?***

Волна простуд начинается примерно со второй половины осени. Это легко объяснить. Во-первых, «запас прочности» после летних каникул и отпусков заканчивается. А стоит одному ребенку в детском коллективе заболеть, как вирусы быстро «доберутся» до остальных. Во-вторых, осенью резко меняется погода, сокращается световой день, что является стрессом для организма. Ослабление иммунитета вызывает и смена режима: дети меньше спят, больше переутомляются, нервничают, усталость накапливается.

Болезни истощают организм ребенка и доставляют немало хлопот родителям (приходится брать больничный или работать удаленно, следить, чтобы выздоравливающий ребенок делал домашние задания, не пропускал материал, который проходят его одноклассники). Кроме того, простуда нередко приводит к осложнениям – отиту, гаймориту, бронхиту. А в период выздоровления, когда иммунная система истощена, ребенок может легко заболеть повторно.

Поэтому очень важно проводить профилактику простуды в осенний период. Ее можно разделить на два направления: защита от заражения и укрепление иммунитета.

***Защита от заражения ОРВИ***

Вирусы передаются воздушно-капельным и контактно-бытовым путем. Поэтому следует приучить ребенка к правилам гигиены – это уменьшит вероятность попадания инфекции в организм.

Приучите ребенка регулярно мыть руки. Делать это стоит не только после улицы, посещения туалета или перед едой, но и после контакта с поверхностями, которые могут быть загрязнены: ручкой входной двери, кнопкой лифта, выключателями, перилами и др.

Покажите школьникам, как правильно использовать антисептик для рук. Он пригодится в ситуациях, когда нет возможности вымыть руки мылом и водой.

Научите малыша не касаться глаз, носа, рта грязными руками. Это сложная задача, но попробуйте в игровой форме, при помощи кукол и игрушек отработать простые правила. Ведь контакт со слизистой – это самый простой способ перенести на нее вирусы и бактерии.

Надевайте ребенку маску в общественных местах. Согласно рекомендациям ВОЗ, маску можно использовать у детей в возрасте от 5 лет.

Постарайтесь ограничить ребенком посещение мест большого скопления людей.

По возможности ограничивайте контакты с больными людьми. Например, не стоит навещать родственника, больного ОРВИ, вместе с сыном или дочерью. А если это член семьи, который живет вместе с ребенком в одной квартире, необходимо изолировать больного в отдельной комнате, выдать ему отдельную посуду, столовые приборы, полотенце, использовать маски.

Наносите на одежду ребенка эфирные масла с противовирусным и антибактериальным действием (эвкалиптовое, мятное, можжевеловое, каепутовое). Испаряясь, они будут дезинфицировать носовые ходы в течение нескольких часов, тем самым снижая риск заражения воздушно-капельным путем.

***Укрепление иммунитета***

Укрепить защитные силы организма помогут несложные рекомендации:

Обеспечьте ребенку разнообразное меню. Важно, чтобы ребенок ел свежие сезонные овощи и фрукты, рыбу, мяса, яйца. А вот фастфуд, сладкие и жирные блюда стоит ограничить.

Делайте вместе с ребенком зарядку (подойдет самый простой комплекс упражнений), гуляйте на свежем воздухе. При этом одевайте ребенка по погоде – и переохлаждение, и перегрев не пойдут на пользу.

Следите за соблюдением режима сна и бодрствования. Пятилетнему ребенку нужны 13 часов сна. В возрасте 6–7 лет норма сна составляет 12 часов, а подросткам нужно спать не меньше 9 часов.

Промывайте нос ребенка солевыми растворами и приучите его полоскать горло. Это надо делать утром после сна, перед сном и после возвращения из школы или садика. Процедура выполняет сразу несколько важных функций: увлажняет слизистую, стимулирует ее обновление, удаляет с ее поверхности вирусы и бактерии.

***Препараты для профилактики ОРВИ***

Профилактика ОРВИ у детей может включать специфические противовирусные препараты, но их должен выписать врач. У таких средств много тяжелых побочных последствий, они тяжело переносятся детьми. Назначают их в тех случаях, когда вред от заражения гриппом превышает вред от употребления противовирусных средств.

Есть также средства, которые стимулируют иммунную систему, чтобы она в любой момент была готова к встрече с вирусом. Но истинные иммуностимуляторы назначают только детям с диагностированной сниженной функцией иммунной системы, например, после химиотерапии, приема гормональных средств. Эти препараты должен подбирать врач с учетом состояния здоровья ребенка.

Витаминно-минеральные комплексы тоже относятся к средствам укрепления иммунитета. И действительно, некоторые витамины (например А, Е и С) и минералы (цинк, селен) необходимы для работы иммунной системы, участвуют в иммунном ответе. Однако витаминные комплексы дают эффект при курсовом приеме. Желательно принимать их на протяжении всего холодного времени года.