



Зима - традиционный период роста простудных заболеваний

В силу несформированности организма и слабого иммунитета, чаще всего подвержены ОРВИ наши дети. Заболевание сопровождается тяжелым течением, поэтому, чтобы сохранить здоровье ребенка и избежать серьезных осложнений, необходимо знать правила профилактики.

Развитие ОРВИ происходит аэрогенным путем. С воздухом патогенные агенты проникают на поверхность носа и органов дыхания, быстро размножаются, вызывая снижение защитных функций. В результате появляется заболевание. О его начале свидетельствуют характерные симптомы, сопровождающиеся интоксикацией организма:

- Повышение температуры
- Головная боль
- Недомогание, слабость
- Озноб, чередующийся с жаром
- Сонливость
- Ломота в теле

При обнаружении данных признаков нужно незамедлительно обратиться к врачу. Именно своевременная терапия позволяет легко перенести болезнь и исключить осложнения. Но можно и вовсе предупредить ОРВИ у детей, если заблаговременно начать профилактические мероприятия.

Чтобы не беспокоиться о состоянии ребенка во время патологии, лучше всего не допустить ее развития, соблюдая определенные меры профилактики:

- Максимальное ограничение контактов с людьми. Важно оградить малыша от большого скопления народа. Во время вспышки заболеваемости не стоит посещать детский сад, кафе, кино. Детям школьного возраста необходимо придерживаться особых правил, чтобы исключить заражения. Но лучше всего оставаться дома.
- Тщательное соблюдение личной гигиены. Нужно чаще мыть руки антибактериальным мылом и использовать антисептик, чтобы снизить количество возбудителей.
- Сбалансированное и правильное питание. Следует есть исключительно здоровую еду, богатую витаминами и минералами. Полезны фрукты, овощи, морсы, ягоды, мясо и молочные продукты. Рациональное питание помогает укреплять иммунитет ребенка и повышает восприимчивость организма к инфицированию.
- Соблюдение здорового образа жизни, также правил труда и отдыха. В период высокого риска заражения ОРВИ, детям стоит спать не менее 8 часов, делать зарядку, по возможности закаливаться.
- Также в роли профилактики болезни среди детей выступают фармацевтические средства. Они достаточно эффективные в комплексе с другими методами, но их необходимо применять после консультации с врачом.

**Соблюдайте правила профилактики,
следите за состоянием своих детей и будьте здоровы!**