

**Профилактика простудных заболеваний**

**Насморк, кашель, повышение температуры тела всё это симптомы респираторных заболеваний.**

**Частые простудные заболевания у детей возникают в зимнее время года, а также в период межсезонья. Ребёнок часто болеет простудными заболеваниями в возрасте от двух до шести лет. Болезнь длится дольше и протекает с осложнениями. После шести лет, простуда возникает реже и в более лёгкой форме.**

* **Для профилактики простудных заболеваний, детям необходимо давать продукты, которые способны бороться с вирусами и предотвращать развитие заболевания. К ним относятся лимоны, чеснок, лук, шиповник. Мелко нарезанный лук или чеснок можно выкладывать на тарелки, которые расставляются по комнате. Можно из зубчиков чеснока, нанизав их на крепкую нитку, сделать целебное ожерелье для малыша. Если их испарения попадают в дыхательные пути, то есть гарантия что они будут очищены от бактерий.**
* **Детям нужно рассказывать о простуде и о способах заражения. Если ребёнок будет знать, что нужно чаще мыть руки, держаться подальше от заболевшего человека. Количество простуд сократится.**
* **Прогулки на свежем воздухе не только повышают сопротивляемость иммунной системы, но и оказывают отрицательное воздействие на большинство болезнетворных микроорганизмов. Поэтому прогулка на свежем воздухе не простое времяпрепровождение, а профилактика гриппа у детей.**
* **Перед тем, как отправиться погулять на свежем воздухе, каждый раз следует смазывать ребенку в носу оксолиновой мазью, жирным кремом, мазью «виферон», персиковым маслом, вазелиновым маслом.**
* **Для повышения защитных функций организма ребенка, после обязательной консультации специалиста, возможно проведение процедур закаливания, прием гомеопатических препаратов (афлубин, антигриппин) и адаптогенов (настойка элеутерококка, экстракт Родиолы розовой, левзеи, настои заманихи, лимонника китайского, аралии, и другие адаптогены в сочетании с желудочными каплями или настойкой пустырника). Противопоказаниями к применению данных препаратов являются высокая температура и повышенная возбудимость ребенка.**
* **Витамины лучше принимать курсом - 1 месяц. Желательно это делать зимой и ранней весной, когда наиболее снижены защитные силы организма.**

**Проводя необходимые профилактические мероприятия в период обострения заболевания можно избавить своего ребёнка от нежелательной простуды.**

**Работа с родителями**