

БОЛЕТЬ НЕКОГДА ?

КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ПРОСТУДЫ

Осенью у наших детей начинается сезон простудных заболеваний.

Какие профилактические меры помогают бороться с этими инфекциями?

В ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ КЛАСС

В группу риска в первую очередь попадают дети, склонные к частым простудам, и те, кто впервые пошел в садик или в школу. Первые впечатления от посещения образовательных учреждений могут сопровождаться сильным стрессом, что негативно сказывается на иммунитете, а значит, организм ребенка становится более уязвим для вирусов. Но и для более старших школьников начало учебного года – непростая пора: после летних каникул тяжело входить в рабочую колею. Дайте детям время на адаптацию и не ведите сразу во все секции и кружки интеллектуального развития. Пусть сначала привыкнут к школьным нагрузкам, а с октября постепенно можно их увеличивать.

Дома обстановка должна быть спокойной и доброжелательной. Создайте детям позитивный настрой. Тогда стресс у ребенка будет понемногу проходить, а не накапливаться. Что самым благоприятным образом отразится на работе иммунной системы.

Погода – еще один немаловажный фактор. Обращать внимание родители должны не только на уличную температуру. В квартирах до наступления отопительного сезона бывает довольно холодно. Дома следует поддерживать комфортную температуру до 24⁰. Делать это проще и безопаснее при помощи масляных радиаторов.

На улицу надо одевать ребенка так, чтобы он не мерз и не потел. В садиках очень часто до наступления отопительного сезона бывает холодно. А малыши в основном любят играть на полу. Родители должны позаботиться о том, чтобы они не переохлаждались.

Положительно сказываются на иммунитете закаливание, длительные прогулки, особенно на солнышке, физическая активность и утренняя зарядка.

МОРЕ В АПТЕКЕ

В качестве профилактики вирусных инфекций можно порекомендовать морскую соль. Сейчас в аптеках огромный выбор различных препаратов на ее основе. Полоскать горло и промывать нос нужно в течение двух месяцев два раза в день: утром и после возвращения домой.

Ну а если вы заподозрили, что ребенок занемог, обратитесь к врачу. При неярко выраженных симптомах можно понаблюдать за их развитием. Здоровый иммунитет при соблюдении всех вышеперечисленных рекомендаций за это время сам справится с инфекцией. Состояние ухудшается – идите на прием к врачу. Несмотря на то, что детям болеть некогда – школу пропускать нельзя, больного ребенка отправлять в коллектив нежелательно. Лучше быстрее начать лечить инфекцию и избежать риска нежелательных осложнений.

Помните, что лекарства, в том числе и иммуномоделирующие препараты, без рекомендации врача использовать нельзя.

Осенью чаще всего у детей бывают простуды, ОРВИ, ротавирусные инфекции, обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Начинаются они похоже – кашель, насморк, повышение температуры, боли и дискомфорт в животе вплоть до диареи. Также существует опасность заражения коварным вирусом менингита. Если у ребенка совпали такие симптомы, как рвота, головная боль и температура, - срочно обращайтесь к врачу. Вовремя диагностированное и вылеченное заболевание пройдет без опасных последствий для здоровья.