***Консультация для родителей***

«Профилактика

простудных заболеваний»



Простудные заболевания знакомы едва ли не каждому человеку: подхватить банальную простуду проще простого, особенно в осенне- зимний период. Стоит переохладиться под дождем или замерзнуть на остановке, и уже буквально на следующий день инфекция проявит себя в виде головной боли, насморка, повышенной температуры. Также к основным симптомам данного заболевания относится кашель, боль в горле, заложенный покрасневший нос, бледность кожных покровов и т.д. Иногда и переохладиться не обязательно: вирусная инфекция может

«подстеречь» в транспорте, торговых центрах и других общественных местах. Простуду очень легко подхватить так называемой группе риска: маленьким детям, детям с низким иммунитетом, особенно, страдающими хроническими заболеваниями, и недавно перенесшим какое-либо заболевание.

Конечно, любая инфекция проходит без осложнений, при условии, если она была вовремя выявлена и правильно вылечена. Однако стоит согласиться, что куда важнее и целесообразнее проводить предупреждение простудных заболеваний. Существует неоспоримая истина: лучшей профилактикой простудных заболеваний является комплекс мер, направленных на активизацию иммунитета и укрепление защитных сил организма.

**Предупреждение простудных заболеваний**

Профилактика простудных заболеваний крайне необходима в холодное время года, когда риск подхватить инфекцию возрастает в несколько раз. Предупреждение заболеваний бывает двух видов: специфическая профилактика, к которой относится вакцинация, и неспецифическая профилактика.

Неспецифическая профилактика простудных заболеваний включает мероприятия по проведению оздоровления и укрепления

организма, такие как закаливание, ориентированность на правильное питание, физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, походы на природу, употребление чистой воды (1-2 литра в сутки), витаминов, воздушные и солнечные ванны, обтирания прохладной водой и так далее.

При всем том специалисты советуют следить за собой не только в опасные сезоны (осень-зима), а круглогодично.

# Здоровое закаливание

#  Следует проводить закаливание и профилактику

простудных заболеваний в виде обтираний холодной водой, аэротерапии (воздушные ванны) и гелиотерапии (солнечные ванны). Солнечные ванны очень полезны, но тут главное не переборщить, чтобы не получить тепловые и солнечные ожоги. Также, самым простым и доступным методом закаливания является хождение босиком по песку, траве, не острым камням (морской гальке, керамзиту). Особенно этот метод показан детям, часто болеющим синуситами.

# Свежий воздух и физические нагрузки

 Помочь в профилактике простудных заболеваний помогут физические упражнения: бег, ходьба на дальние расстояния, ежедневная зарядка, дыхательные упражнения (особенно на свежем воздухе), плаванье. С началом отопительного сезона следует чаще проветривать помещения – это помогает не пересушивать воздух в комнате и выводить бактерии наружу. Не стоит забывать и о личной гигиене – посещать душ следует ежедневно, перед каждым употреблением пищи необходимо мыть руки.

# Рекомендации по профилактике простудных заболеваний у детей

Закаливание и профилактика простудных заболеваний у детей любого возраста – задача номер один для любой мамы. Однако всякое

профилактическое мероприятие следует проводить при соблюдении одного-единственного правила: ребенок должен быть здоров. Это подразумевает, что такие активные меры, как обтирания и обливания водой, хождение босиком по траве, бег, прогулки в лесу следует осуществлять, если у малыша нет насморка, кашля и температуры.

Закаливание и профилактика простудных заболеваний включает в себя задачу укрепления дыхательной системы и активизацию защитных сил организма. В результате таких мер нормализуется воздухообмен в легких, стенки бронхов становятся более эластичными, стимулируются защитные силы организма, увеличивается бронхиальная проходимость.

Еще одно важное правило предупреждения инфекционных заболеваний это то, что все закаливающие меры будут эффективны при их постоянном проведении. Не стоит откладывать прогулки на свежем воздухе только на воскресенье: для укрепления детского организма важно ежедневно и принимать душ, и гулять на свежем воздухе.

**Берегите себя и оставайтесь здоровыми!**