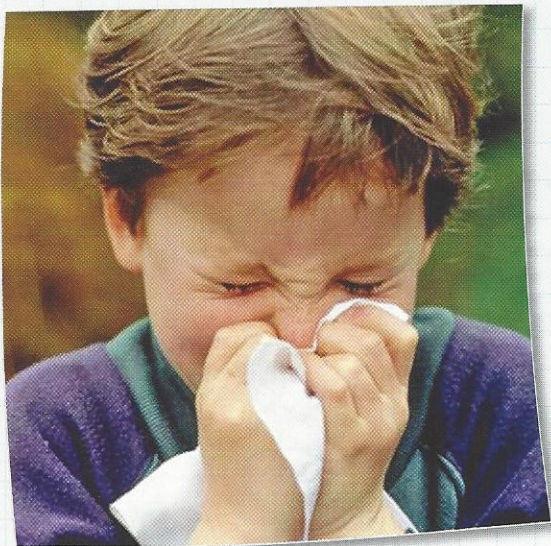


НЕ БОЛЕЙ, МАЛЫШ!

Предотвратить заболевание ОРВИ – первоочередная забота родителей!



Вы знаете, что:

- Острые респираторные вирусные инфекции – наиболее частые причины заболеваний у детей, при которых поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными.
- Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы.
- Источником инфекции являются больные и носители вируса. Передается заболевание воздушно-капельным путем, однако заразиться можно и через предметы и вещи, находившиеся в пользовании больного, например через полотенца и носовые платки.

Доступная профилактика ОРВИ

- Правильная организация **режима** дня ребенка – это основа здоровья растущего организма.
- Достаточное и разнообразное **питание** обеспечивает потребность в витаминах и микроэлементах.
- Здоровая **воздушная среда** в доме – проветривание помещений и влажные уборки. Вирус гриппа летуч и неустойчив к воздействиям внешней среды.

Противовирусные средства

• **Оксолиновая мазь** – широкоизвестный препарат с противовирусным действием для наружного применения. Мазью необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома. Ее могут использовать как больные, так и здоровые члены семьи.

• **Народные средства профилактики** – чеснок и лук. Они содержат особые вещества – фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.

Укрепить иммунитет можно и используя некоторые специи при приготовлении пищи. Восточная куркума, а также имбирь, фенхель, петрушка обладают прекрасным терапевтическим действием. Они не только помогают в профилактике гриппа, но и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

• **Витамин С** – в период эпидемии гриппа можно принимать повышенные дозы витамина «Аскорбиновая кислота» или «Ревит» по 3–4 драже в день. Натуральный витамин С содержится в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине и цитрусовых. Наибольшее количество витамина С сохраняется в перечисленных растениях и ягодах если их засушить, заморозить в морозильной камере или перетереть с сахаром.

Температура! Что делать?

Некомбинированные жаропонижающие и противовоспалительные средства следует применять с осторожностью. Считается, что для детей без патологии нервной системы и без судорог в анамнезе безопасен подъем температуры тела до 38 °С. Малыши, имевшие подобные заболевания, должны лечиться только под наблюдением врача, и их безопасная температура 37,5 °С. Собственный интерферон и другие защитные факторы организма начинают усиленно синтезироваться при температуре 37,2 °С и практически прекращают синтез при температуре 38,5 °С. Поэтому решая сбивать или не сбивать градусы, исходите из этих параметров.

Самое главное, при первых симптомах заболевания необходимо вызвать врача и не заниматься самолечением.

Будьте здоровы!