|  |
| --- |
| C:\Users\Жевжик\Downloads\45bfae940cc8.jpg |
|  |
| **ПРОФИЛАКТИКА     ОРВИ.**  За аббревиатурой **ОРВИ** скрывается группа весьма распространенных острых респираторных вирусных инфекций, передающихся воздушно-капельным путем и поражающих и детей, и взрослых.  Частые **ОРВИ** у детей могут привести к стойкому снижению иммунитета и дать «зеленый свет» более серьезным неприятностям, таким как ангины, бронхиты или пневмонии. Именно поэтому так важна профилактика **ОРВИ** у детей. Профилактика **ОРВИ** должна быть комплексной, так как именно комплекс дополняющих друг друга мероприятий, как показывает практика, обеспечивает максимальный эффект.    **В комплекс для профилактики ОРВИ у детей могут входить**:  **1.**       **Лекарственные средства.**Это комплексные детские витаминные препараты, которые рекомендуется принимать курсами не реже 2-х раз в год. Так же этоиммуномодулирующие препараты, которые за счет активизации в детском организме выработки интерферонов (специфических белков, основная задача которых состоит в противодействии вирусам) помогают укрепить иммунитет и обеспечить надежную профилактику **ОРВИ** у детей.    **2.**       **Закаливающие процедуры.** Самая простая процедура – это хождение босиком, особенно по фактурной поверхности. Так же хорошо зарекомендовали себя в качестве средств для профилактики **ОРВИ** у детей обтирания, обливания ног ребенка холодной водой и контрастный душ с постепенным увеличением амплитуды температур.    **3.**       **Гигиенические мероприятия.** Простое мытье рук с мылом после посещения любых общественных мест и перед едой отлично помогает механически удалить с поверхности рук ребенка вирусы. А если приучить детей полоскать горло и промывать нос по возвращении домой в период сезонных эпидемий, то вполне возможно, что лечить ОРВИ у детей родителям и вовсе не придется. **Увлажняйте слизистые оболочки!** Элементарно: 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон-пшикалку (например, из-под сосудосуживающих капель) и регулярно пшикаете в нос (чем суше, чем больше народу вокруг - тем чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы(салин,аква марис,хумер,маример,мореназол)    **4.**       **Фитонциды – активная профилактика.** В период сезонных всплесков заболеваемости **ОРВИ** используйте природные источники губительных для вирусов фитонцидов. Для этого достаточно разложить в комнатах разрезанные дольки чеснока или кусочки репчатого лука.    **5.**       **Вниманию взрослых**! Профилактика **ОРВИ** у детей – это в первую очередь **исключение контактов с заболевшими**, в том числе с подхватившими**ОРВИ**членами семьи. Поэтому в качестве профилактики ОРВИ у детей укрепляйте и свой собственный иммунитет.    **6.**       Оптимальные параметры воздуха в помещении - температура **около 20 °С**, влажность 50-70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Контролируйте влажность. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. |