***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!**

**Если у ребенка ОРВИ**

**НЕЛЬЗЯ:**

1. Вести ребенка в детский сад, посещать массовые зрелища и мероприятия, общественные места и ходить в гости.

2. Держать больного в душном помещении или подвергать воздействию сквозняков.

3. Продолжать проводить закаливающие процедуры (обливание, контрастный душ, плавание в бассейне, босохождение и пр.).

4. Проводить самолечение при гриппе. Без назначения врача применять в лечении ребенка антибиотики.

5. Ограничивать ребенка в питье.

6. Пользоваться многоразовыми носовыми платками. Может произойти повторное инфицирование организма.

7. Принудительно кормить больного. В то время как организм борется с болезнью, многие дети отказываются от приема пищи – это вполне нормально. Из рациона следует исключить острую (кетчуп) и охлажденную пищу.

**НАДО:**

1. Для захворавшего выделить отдельную комнату и проводить там каждый день влажную уборку. Обеспечить больному постельный режим.

2. Регулярно проветривать помещение. Открывая форточку, лучше прикрыть голову ребенка легким покрывалом, а тело – более теплой одеждой.

3. Больного следует тепло укрыть, по мере необходимости (в случае потливости) менять постельное и нательное белье.

4. По согласованию с врачом закапывать в нос интерферон по 2-3 капли ежедневно, применять иммуностимулирующую и противовирусную терапию (арбидол, ремантадин). Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины.

5. Давать обильное теплое питье с малиной, медом, липовым цветом (если нет аллергии на эти продукты), а также теплое молоко с щелочной минеральной водой с целью уменьшения першения в горле.

6. Проводить регулярный туалет носа – мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.

7. Использовать молочно-растительную диету, богатую витаминами.