

## ***Предотвратить заболевание ОРВИ – первоочередная забота родителей!***

### **Консультация педиатра «Не болей, малыш!!!»**

**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 частой причиной заболеваний являются вирусы, 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** – широко известный 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°C. Малыши, имевшие подобные заболевания, должны лечиться только под наблюдением врача, и их безопасная температура 37,5°C. Собственный интерферон и другие защитные факторы организма начинают усиленно синтезировать при температуре 37,2°C и практически прекращают синтез при температуре 38,5°C. 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!**