



**Профилактика простудных заболеваний  
у детей в осенний период**



С наступлением осени как никогда актуальным становится вопрос профилактики простудных заболеваний. Каждую маму волнует вопрос, как избежать простудных заболеваний вообще или минимизировать длительность и интенсивность простуды.

Итак, вот **несколько важных моментов, которые помогут Вам предупредить простуду:** **Наш друг – правильная температура**

Температура воздуха в комнате должна быть не выше +22. Также ребёнка на улицу одеваем по погоде. Не кутайте в 33 одежды, но и не допускайте попадания холодного воздуха под одежду.

Если за окном дождик, но при этом холодно, не забудьте одеть тёплый носочек в резиновый сапожек.

**Увлажнение и доступ свежего воздуха в квартире**

В холодное время года особо актуальна тема увлажнения воздуха. Так как различные обогреватели, батареи, как и кондиционер впрочем, высушивают воздух, а это в свою очередь приводит к сухости слизистой оболочки носоглотки и прямому попаданию микробов внутрь организма.

Поэтому крайне важно увлажнять воздух в квартире: регулярно проветривать помещение, спать с открытой форточкой, делать влажную уборку (при этом избавиться от вещей, активно собирающих пыль) и использовать увлажнитель воздуха. Также рекомендуется промывать носик ребёнка солевым раствором.

**Частые прогулки на улице**

Гулять с малышом на улице нужно как можно чаще. Осень и ранняя весна – не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40 минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.

**Закаливание**

В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Правда, начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья малыша.

Эффект закаливания создаётся благодаря разнице температур. Летом температура воздуха выше температуры воды. А в бассейне наоборот вода имеет более высокую температуру по сравнению с воздухом. Так вода в бассейне +34 градуса для грудничков, для детей постарше – +32, а вот температура воздуха уже +26 градусов, в раздевалке – +23-24 градуса.

Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если Вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с

температурой +36 (температура тела) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

### **Витамины и лекарства**

Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить малыша однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит. Вообще старайтесь давать малышу как можно меньше лекарств и никогда не занимайтесь самолечением. А из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье (всем известна польза малинового варенья, отвары из целебных трав. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.

Также возьмите на заметку **правила для детей и взрослых по профилактике ОРВИ:**

- мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением;
- старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта;
- чихая и кашляя, прикрывайте рот;
- сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;
- старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами;
- избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.