



*Иммунная система у детей еще не достаточно сформировалась, чтобы надежно защищать от вирусов, поэтому, организм ребенка достаточно чувствителен к инфекциям. Но вам вполне по силам предотвратить простуду у ребенка.*

Сейчас существует много препаратов, которые смогут обеспечить надежную защиту от вирусов. Единственное, что требуется от вас – это вовремя начать профилактику, и периодически повторять процедуры. Приведем несколько советов профилактики простуды у детей.

*1. Ограничьте количество путешествий с ребенком.* Инфекция передается воздушно-капельным путем или через желудочно-кишечный тракт. Если рядом с крохой чихнет больной, этого будет достаточно, чтобы ребенок заболел. Поэтому, внимательно следите, в каком окружении играет малыш. Если заметите у кого-то из его друзей даже незначительный насморк, постарайтесь ограничить их общение. Также, лучше избегать поездок в общественном транспорте.

*2. Уделяйте внимание гигиене.* Расскажите малышу, что через грязные руки или игрушки в организм могут попасть вирусы и бактерии. Объясните элементарные правила гигиены. Следите, чтобы он мыл руки после прогулки, туалета и перед едой.

3

*Берите больничный.*

Конечно, нахождение в детском саду имеет свои положительные стороны. В коллективе кроха учится противостоять всем вирусам, но в больших группах инфекционные

заболевания бывают довольно часто. Поэтому, если ребенок заболел, лучше возьмите больничный, чтобы он не заразил остальных детей.

*4. Принимайте витамины.* Для профилактики авитаминоза и укрепления иммунитета в осенне-зимний период, давайте ребенку витаминные комплексы. Они помогут быстрее справиться с вирусами и нормализуют обмен веществ. Только не следует выбирать их самостоятельно. Обратитесь к доктору, он назначит препарат, исходя из индивидуальных особенностей ребенка.

*5. Правильно составьте меню.* В рацион малыша должны входить мясо, рыба, овощи и фрукты. Не менее важны и кисломолочные продукты. Очень полезны йогурты с живыми бактериями. Они нормализуют процессы обмена в организме и повышают иммунитет.

*6. Укрепляйте организм.* Перед каждой прогулкой не забывайте смазывать нос ребенка оксолиновой мазью. Она создает масляную пленку на слизистой оболочке носа, которая защищает от попадания микробов. Также хороший эффект дает защитный талисман. Его можно купить в магазине или изготовить самому. Для этого возьмите маленькую глиняную фигурку с небольшим отверстием, капните в нее масло эвкалипта, чайного дерева или сосны. Они обладают противовирусным действием. Но этот метод противопоказан аллергикам. Масло можно заменить мелко нарезанным чесноком.

### **Первая помощь**

Если все-таки кроха заболел, не теряйте времени, и немедленно начинайте действовать. На начальной стадии простуду у ребенка можно лечить натуральными средствами. Мелко нарезанный чеснок в блюдце возле кровати и фитоцидные ингаляции будут лучшим средством. Чтобы повысить противовирусный иммунитет можно купить афлубин или иммунал. Но перед их использованием проконсультируйтесь с доктором.

*Источник: <http://www.vse-pro-detey.ru>*