Не болей, малыш!

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, находящиеся 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. Её 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, 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, 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 тела 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!