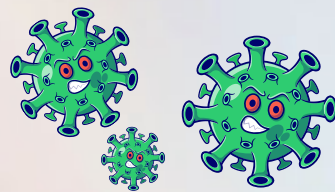


Если ребенок не вылезает из простуд:



4 совета.



Вместе с учебным годом начинается и сезон простуд. Многие родители сталкиваются с ситуацией, когда ребенок неделю ходит в садик или школу, а две недели сидит дома из-за ОРВИ. Это неудобно всем: маме или папе приходится брать больничный, просить бабушку о помощи или искать няню, а дети пропускают занятия. Даем советы, как защитить ребенка в сезон простуд и снизить вероятность серьезно разболеться.

Следите за влажностью воздуха дома.

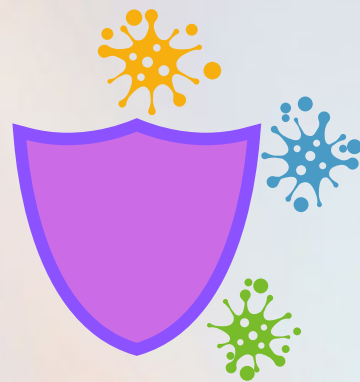


Сухой воздух высушивает слизистую носа и ослабляет ее защитные функции — вирусы легче проникают в организм ребенка и вызывают заболевание. А еще возбудители ОРВИ лучше чувствуют себя в сухом помещении и долго живут на разных поверхностях: мебели, полу, стенах и так далее.

Влажность воздуха в жилых помещениях должна быть в пределах 40–60%, согласно ГОСТ 30494-2011. Чтобы поддерживать ее, проветривайте комнаты в течение 10–15 минут минимум 2 раза в день. А по возможности делайте это чаще, чтобы максимально снизить количество возбудителей болезни. Еще можно развесить на трубах отопления мокрые полотенца, регулярно делать влажную уборку и оставлять дверь в ванную открытой после мытья. Когда воздух достаточно влажный, ребенку легче спать по ночам.



Помните про правильное питание и физкультуру.



Если иммунитет ребенка в порядке, вероятность, что он заболеет, низкая. А в ослабленном организме вирусам проще размножаться. Поэтому, чтобы снизить риск ОРВИ, важно укреплять иммунитет ребенка.

Вот какие меры могут помочь:

Правильное питание. Еда играет важную роль в формировании иммунитета: большинство компонентов иммунной системы сосредоточено в кишечнике. Поэтому рацион ребенка должен быть сбалансированным, содержать много витаминов, микроэлементов и клетчатку. Их много в овощах, фруктах и ягодах. В идеале они должны составлять 50% от всех продуктов в рационе. Когда рацион ребенка сбалансирован, его иммунитет работает лучше и эффективнее борется с вирусами.

Физическая активность. Если ребенок днями напролет сидит в гаджетах и мало двигается, его иммунитет слабеет и становится уязвимым к вирусам. Поэтому важно приучать его к физической активности и заниматься хотя бы гимнастикой по полчаса-часу в день. И по возможности лучше на улице, потому что свежий воздух закаляет организм.

Одежда по погоде. Есть мнение: чем теплее ребенок одет, тем меньше шансов, что он заболеет. На самом деле организм не закаляется в тепличных условиях, а становится восприимчивым к вирусам. Поэтому ребенка лучше не укутывать в свитер и толстую куртку, когда на улице светит солнце и стоит плюсовая температура. Дети на прогулке обычно много бегают и лазают по горкам, поэтому лишняя одежда им только мешает.



Напоминайте ребенку, почему важно мыть руки.

Вирусы передаются не только по воздуху, но и через дверные ручки, игрушки, тетрадки, мебель и другие предметы обихода. Дети обычно непоседливы и прикасаются к «зараженным» поверхностям, например к сиденьям в автобусе, полкам в магазине. Тогда вирусы попадают на руки, а потом проникают в организм через слизистые носа и глаз.



Чтобы снизить риск заражения гриппом и простудой, приучите ребенка мыть руки перед едой, после прогулки и посещения общественных мест. Специалисты Роспотребнадзора дают инструкцию, как правильно это делать:

1. Тщательно намыливать руки как минимум 20 секунд.
 2. Сполоснуть их, чтобы мыло не оставалось на коже.
 3. Полностью высушить руки. Желательно использовать одноразовые бумажные полотенца, а не автоматические суши.
- Потому что внутри них живут бактерии и вирусы, которые теплый поток воздуха перенесет на руки.



Если нет возможности помыть руки, можно воспользоваться антисептиком или влажными салфетками.

Начинайте лечение с первых симптомов.

Важно не пропустить начало заболевания. Порой у ребенка сначала начинается першение, боль в горле, а позднее возникают другие симптомы. Для облегчения боли в горле и борьбы с воспалением можно применять спреи. Они подходят для детей с трех лет, а еще средство можно использовать взрослым — часто родители подхватывают болезнь вслед за ребенком.

Будьте здоровы!

