

## "Осень без простуды"

Осень – красивая пора. Она приносит нам обилие фруктов и овощей, разнообразие цветов и красок, а также неустойчивую погоду: погожие солнечные дни резко сменяются облачными, туманными, дождливыми.

**Осень – это не только листопад и урожай, но и осенний иммунодефицит.** Именно в это время года сильно увеличивается риск простудных и вирусных заболеваний. Поэтому профилактика поможет в первую очередь оградить вашего малыша любого возраста от вирусов. В связи с этим профилактика простуды у детей должна проводиться на протяжении всего года, а не только в периоды заболеваний.

### **Причины простуды**

Первое место делят – общее переохлаждение организма ребенка и легкие респираторные инфекции, вызванные распространением вирусов. Они очень заразны и передаются от человека к человеку. Вирусы, вызывающие простуду могут передаваться через кашель, чихание или обмен индивидуальными вещами. Поскольку дети имеют слабую иммунную систему, они более склонны к простуде. Дети могут заразиться от взрослых членов семьи, а также других детей во время игры.

### **Общие симптомы простуды.**

Как правило, наиболее распространенными симптомами гриппа у детей являются: насморк и боль в горле, слизистые (прозрачные или зеленого цвета) выделения из носа. Иногда ребенок может даже быть небольшое повышение температуры (очень высокая температура является признаком гриппа). Наряду с этим, если у ребенка есть другие симптомы, например, такие как потеря аппетита, затруднение дыхания, рвота, сильный кашель, боль в ухе, и т.д., вы должны немедленно проконсультироваться с врачом, так как эти признаки свидетельствуют о других тяжелых заболеваниях.

Если вы убеждены, что у вашего ребенка действительно простуда, можно воспользоваться натуральными средствами для лечения простудных заболеваний у детей, без использования антибиотиков, поскольку они могут

привести к другим достаточно тяжелым побочным воздействиям и их применение для лечения обычных простудных заболеваний у детей не оправданно.

### **Что же делать, чтобы меньше болеть?**

Каждый день, не смотря на погоду, гуляйте на свежем воздухе. Конечно, не учитывая тех дней, когда льет, как из ведра. Не смотрите на то, что холодно, ведь в ближайшее время лета не будет - будет все больше и больше холодать. Свежий воздух хорошо повышает аппетит ребенка, полезен для физического его развития. Кроме того, погожие солнечные осенние дни - это отличное средство для профилактики рахита.

Одевайтесь по погоде, не кутайте ребенка, но одевайте его таким образом, что если будет жарко, то верхнюю одежду можно будет снять и наоборот. Перегрев, а потом резкое охлаждение, способствуют различного рода заболеваниям.

### **Прием витаминов**

Еще одним способом для профилактики простуды у детей является прием витаминов.

Используйте возможность введения в рацион питания натуральных осенних витаминов. Кушайте больше фруктов, ягод и овощей.

### **Профилактические прививки**

Одним из способов для профилактики простуды у детей служит вакцинация. Профилактическая прививка способна защитить организм ребенка от 2 до 3 штаммов вируса. С оставшимися вирусами она справиться не сможет. Поэтому вакцинация рекомендуется только в том случае, когда заранее известен штамм вируса гриппа. Так же полноценная защита организма от гриппа наступает только через 2 недели после прививки. За это время организм успевает выработать нужные антитела для противостояния гриппу. Самостоятельно принимать решение о вакцинации не стоит, нужно обратиться к врачу.

### **Закаливание**

На сегодняшний день самым надежным способом защиты детского организма от простудных заболеваний является закаливание.

**Закаляйтесь!** Осень - это хорошее время года для того, чтобы начать закаляться, если Вы этого не делали раньше. Но помните, что во всем нужно

знать меру и закаляться нужно постепенно. Используйте возможность умывания прохладной водой, обливания ног, обтирания и обливания всего тела

Любая болезнь стимулирует иммунную систему ребенка бороться. Если карапуз все-таки заболел, сначала нужно поставить правильный диагноз, только потом - лечить.

Старайтесь избегать слишком людных мест, где большое скопление людей. Чем меньше контактов с больными, тем больше шансов подольше оставаться здоровым. Чаще проветривайте помещение и делайте влажную уборку, особенно полезен свежий воздух во время ночного сна. Следите за тем, что пьет малыш. Давайте чай с лимоном, мятой, ромашкой.

Подводя небольшой итог, можно сказать, что профилактика простуды и вирусных заболеваний у детей - это свежий воздух, полноценное питание с обилием фруктов и овощей.

Осень - это прекрасное время года, это источник энергии и положительных эмоций. Осень дарит нам новые возможности для развития творчества. Засушите листья, собирайте каштанов, желудей, шишек, орехов и сделайте красивые, оригинальные поделки. Особенно это касается дождливых дней и длинных осенних вечеров. Помните, что смех, улыбки и радость - это лучшая профилактика простуды и любых других болезней.

**Будьте здоровы!**

Воспитатели: Грищенко С.А.  
Рыболова И.В.