**Консультация для родителей.**

**Профилактика простудных заболеваний.**

**В целях профилактики простудных заболеваний** рекомендуется перед выходом из дома смазывать ноздри ребенка одним из перечисленных ниже препаратов. Препараты, предотвращающие закрепление вируса на слизистой оболочке дыхательных путей и снижающие вероятность простудного заболевания: 0,025% оксолиновая мазь, мазь «виферон», персиковое масло, вазелиновое масло.

**После посещения общественных мест** для удаления потенциальных возбудителей заболевания со слизистой полости рта рекомендуется прополоскать рот отваром зверобоя, ромашки, шалфея или календулы.

**Для повышения защитных функций организма ребенка**, после обязательной консультации специалиста, возможно  проведение процедур закаливания, прием гомеопатических препаратов (афлубин, антигриппин) и адаптогенов (настойка элеутерококка, экстракт Родиолы розовой, левзеи, настои заманихи, лимонника китайского, аралии, и другие адаптогены в сочетании с желудочными каплями или настойкой пустырника). Противопоказаниями к применению данных препаратов являются высокая температура и повышенная возбудимость ребенка.

**Витамины лучше принимать курсом** - 1 месяц. Желательно это делать зимой и ранней весной, когда наиболее снижены защитные силы организма. Выбрать подходящие вашему ребенку витамины поможет педиатр. Прием гомеопатических препаратов, адаптогенов и витаминов нужно чередовать в течение года.

**Для предупреждения развития простудного заболевания** в том случае, если ваш ребенок сильно замерз или уже появились первые признаки заболевания, полезна будет горячая ванна. Но осторожнее: горячие ванны противопоказаны при высокой температуре, а их частое применение в таких «профилактических» целях сильно сушит кожу.

В холодное время года в доме обязательно должны иметься **витаминные напитки.** Речь идет, конечно же, не о газированных напитках, купленных в супермаркете. Лучший вариант - это приготовленные дома чаи и морсы. Самый простой вариант приготовления морса - взять варенье и развести его горячей кипяченой водой. Хотя лучше, конечно, готовить морс из замороженных ягод, добавив в него мед.

**Укреплению иммунитета способствуют также** **чаи из трав** — душицы, чабреца, иван-чая, мяты, листьев малины, календулы, ромашки, смородины, липового цвета. Такой чай можно заваривать как в смеси, так и по отдельности. Для лучшего результата пить такой чай нужно по 2-3 стакана в день на протяжении месяца. Если профилактика не помогла, и ваш ребенок все же заболел, не откладывайте ни в коем случае визит к врачу.