**Простудные заболевания**

В период межсезонья и особенно в зимнее время года  мы часто слышим и произносим  слова — простуда, простудился. Что же такое простуда, простудные заболевания у детей?

Простудные заболевания — это многочисленные острые респираторные инфекционные заболевания (ОРВИ)  и разнообразные обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Вирусы – основная причина простудных заболеваний, ОРВИ, и могут осложниться  тяжелой инфекцией -  гриппом.

Простуда вызвана не переохлаждением, как считали наши бабушки, а микробами и вирусами. Просто переохлажденный организм имеет сниженный иммунитет, что может способствовать быстрому заболеванию ОРВИ у детей.

Профилактика вирусных заболеваний у детей

1) Для повышения  сопротивляемости организма вирусным заболеваниям, необходима профилактика простудных заболеваний у детей.  И прежде всего — ребёнка надо закалять: обтирание сырым прохладным полотенцем, обливание водой, плавание в бассейне. Это поднимет тонус и развитие  мышц ребенка, улучшит работу сердечно-сосудистой системы и прекрасно усилит иммунитет.

2) Профилактика инфекционных заболеваний у детей включает личную гигиену – необходимо приучить ребенка часто мыть руки, 2-3 раза промывать нос соленой водой, полоскать рот , избегать контактов с больными людьми – это приведет к сокращению числа простуд.

3) Народные средства – морсы из черной смородины, клюквы, настой шиповника, чай с лимоном, медом, травами (эхинацея,  малина, эвкалипт. шалфей), чеснок, лук, квашенная капуста — помогут в борьбе с вирусами и микробами.

4) Поливитамины  - прекрасное профилактическое средство. Прием вовнутрь одного грамма  Аскорбиновой кислоты 1-2 раза в день   отлично [повысит иммунитет](http://healthilytolive.ru/zdorove/kak-povysit-immunitet.html) у детей.

5) Для профилактики простудных заболеваний у детей  и их лечения  следует использовать рекомендованные современной  медициной  такие гомеопатические средства, как анаферон,  афлубин,  арбидол, виферон и пр. Они созданы на основе интерферона и обладают противовирусным эффектом

6) Самый эффективный способ профилактики вирусных заболеваний у детей – прививка. Вакцинацию можно проводить только здоровому ребенку, минимум через две недели после выздоровления.