**Профилактика ОРВИ и гриппа**

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ ) — самая распространенная группа инфекционных заболеваний детей. Симптомы ОРВИ - насморк, кашель, боль в горле, чихание, повышение температуры тела – известны каждому родителю. Следующие одно за другим простудные заболевания влияют на иммунитет ребенка, резко снижая сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Именно поэтому важно не только правильно лечить простудные заболевания, но и вовремя начать профилактические мероприятия.

Профилактика респираторных инфекций у детей неразрывно связана с проведением санитарно-гигиенических мероприятий. Родителям в сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие правила:

**больше времени проводите с детьми на свежем воздухе**

**регулярно проветривайте квартиру и мойте полы**

**пользуйтесь увлажнителем воздуха**

**по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей (**температура воздуха в квартире должна быть около 20°С, влажность воздуха — 50–70%; сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей — а это открывает вирусу дорогу в организм.)

**учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть**

Заразиться ОРВИ и гриппом можно не только от кашляющих и чихающих больных. Не менее важный источник заражения — руки. Если нет возможности быстро помыть руки ребенка после контакта, например, с поручнями общественного транспорта или дверными ручками в общественном помещении — используйте влажные салфетки;

Соблюдайте сами гигиенические требования, выполнения которых вы требуете от ребенка— это важно как в целях профилактики ОРВИ, так и в воспитательных целях.

**Теперь о закаливании.** Основным методом повышения сопротивляемости ребенка инфекционным заболеваниям служит закаливание. В основе закаливания лежит тренировка механизмов реакции адаптации на холодовые воздействия. Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия и систематичность проведения процедур. Хорошо закаливают холодовые воздействия на подошвы ног и постепенно – на всё туловище и конечности. Максимальная длительность закаливающих процедур не должна превышать 10–20 мин, гораздо важнее регулярность и постепенность.