

Профилактика простудных заболеваний в осенне-зимний период

В осенне-зимний период дети начинают болеть простудными заболеваниями. Причиной тому служит резкое изменение погодных условий, отсутствие центрального отопления, неправильно подобранная одежда. ОРВИ не удастся избежать тем детям, которые имеют ослабленный иммунитет.

Какие же меры профилактики следует предпринять, для того чтобы ребенок не заболел?

Во-первых, ребенок должен регулярно гулять. Укреплению иммунитета способствуют прогулки непосредственно перед сном, открытые форточки в квартире, а также отдых за городом, который можно организовывать в выходные дни.

Во-вторых, в осенне-зимний период нежелательно совершать поездки на общественном транспорте. Если это невозможно, то нужно снизить их к минимуму. Также не рекомендуется посещение общественных мест, где скапливается немало людей.

Конечно, не нужно совсем изолировать ребенка от людей, но вместо посещения детских развлекательных игр лучше организовать домашние игры.

В-третьих, нужно приобрести в аптеке оксолиновую мазь и использовать ее например, при поездках на общественном транспорте. Мазью следует смазать носовые проходы, что позволит снизить риск заражения.

В-четвертых, нужно организовать правильное питание для своего ребенка. Рацион должен быть обогащен фруктами и овощами. Особое внимание следует уделить цитрусовым, при условии отсутствия аллергической реакции.

В-пятых, питьевой режим ребенка должен быть представлен настоем шиповника, компотами из сухофруктов, ягодными киселями и т. п. Другими словами, ребенок должен пить те напитки, которые обогащены витаминами.

В-шестых, стоит использовать проверенные средства в виде лука и чеснока. Не обязательно употреблять их в чистом виде в пищу, можно натереть на тарелку и дать подышать из испарениями ребенку.

В-седьмых, предотвратить заболевание можно при использовании эфирных масел кедра, эвкалипта, пихты и т. п. Сделать это можно следующим образом: купить кулончик и капать в него пару капель любого из перечисленных масел. Ребенок должен носить этот кулон на шее.

В-восьмых, ребенком должен соблюдаться режим сна и отдыха. Дело в том, что дети, которые часто устают, переутомляются заболевают значительно чаще тех детей, которые высыпаются.

Если ребенок заболел до того как профилактические меры начались соблюдаться, следует вызвать врача. Он назначит необходимое лечение, которое поможет избежать осложнений в виде бронхита или пневмонии.