Профилактика простудных заболеваний

Начало осени и зима — период повышенной социальной активности у школьников. Начало учебного года, секции и кружки — все это повышает опасность возникновения простудных заболеваний, поскольку очень велика вероятность контакта с уже заболевшими одноклассниками. Причем опасности подвергаются именно социально активные дети, которые за день успевают посещать не, только общеобразовательную школу, но и еще несколько общественных мест. Здесь просто необходима профилактика.  
 Самым распространенным и весьма действенным средством традиционно являются витамины. Сейчас в продаже достаточно много хороших комплексных витаминов. Они помогают детям легче переносить нагрузки учебного года, поддерживают их иммунитет и сокращают период восстановления после уже перенесенных заболеваний. Только при выборе витаминов обязательно обращайте внимание на ту информацию, которая нанесена на этикетку - покупайте витамины, подходящие вашему ребенку по возрасту и степени его активности.

            А теперь о некоторых общих мерах предупреждения заболеваемости ОРВИ у школьников. Всегда тщательно следите за тем, чтобы дети не ходили с промокшими ногами. Этим грешат и первоклассники, и дети старшего школьного возраста. А если это уже случилось, лучшая профилактика возможной простуды — согревающие ванночки для ног. Для их приготовления в горячей воде растворяют в равных количествах горчичный порошок и соду. После ванночки нужно насухо вытереть ноги и одеть махровые или шерстяные носки. Такие ванночки для ног будут полезны, конечно же, и взрослым.

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. Для облегчения симптомов заболевания помимо назначенных лекарственных средств можно пользоваться и народными средствами. Например, ингаляции. Здесь можно применять бессмертник и тысячелистник, листья эвкалипта, перечную мяту, ромашку и календулу. Заварив травы в фарфоровом чайничке с носиком и проверив температуру пара, попросите вашего ребенка, обхватив носик чайника губами, вдыхать ртом ароматный пар, выдыхая его через нос. Следите, чтобы пар был именно приятно горячим.