**ПРОФИЛАКТИКа ОРВИ У ДЕТЕЙ**

**Дети болеют, и это факт. Безусловная «пальма первенства» в детском возрасте  — это грипп и простудные заболевания.**

Простудные заболевания — это заболевания вирусного характера. В силу возраста,детский иммунитет еще не сформирован должным образом, не «натренирован» — и коварные вирусы простуды и гриппа «пользуются» этим.

Но что делать?

Для начала — не оставлять без внимания самые первые признаки надвигающегося заболевания, оно не «переходится» и не пройдет «само собой». Неважное самочувствие, сонливость, плохой аппетит, покрасневшие глаза, не говоря уж о «непосредственных» кашле, насморке и высокой температуре — сигнал к немедленному прекращению «общественной жизни» и вызову врача.

Правильное лечение любого заболевания — это лечение, начатое своевременно. А для простуды и гриппа это верно вдвойне. Помните, что грипп опасен не только сам по себе. Грипп — это еще и вероятные осложнения, которые в юном возрасте особенно неприятны.

**Профилактика ОРВИ у детей** это — целый комплекс мероприятий, проводить которыенеобходимо ежедневно. Только в этом случае шансы заполучить простудные заболевания и грипп заметно снизятся.

Важнейшее средство профилактики ОРВИ у детей — это свежий воздух. Прогулки должны быть ежедневными.

Разумеется, для прогулки родители должны ребенка правильно одеть. Одежда должна быть из натуральных тканей и точно по размеру, чтоб ребенок не потел при активном движении (а оно будет!), но и, как говорится, чтоб «не поддувало».

Еще одно столь же важное средство профилактики ОРВИ у детей — это соблюдение режима дня и правильное питание. Хронически не высыпающийся ребенок, в рационе которого мало витаминов и микроэлементов — для гриппа и простудных заболеваний «кандидат №1».

А еще — физкультура и спорт, закаливающие процедуры, бодрость духа и хорошее настроение. Впрочем, эти средства хороши в любом возрасте, и для профилактики не только гриппа, но и очень многих других заболеваний!

И это — целый комплекс мероприятий, проводить которые необходимо ежедневно. Только в этом случае шансы заполучить простудные заболевания и грипп заметно снизятся.

Как и было отмечено, важнейшее средство профилактики ОРВИ у детей — это свежий воздух. Прогулки должны быть ежедневными, ну если только исключить случаи совсем уж негодной погоды.

Разумеется, к прогулке этой родители должны ребенка правильно одеть. Одежда должна быть из натуральных тканей и точно по размеру, чтоб ребенок не потел при активном движении (а оно будет!), но и, как говорится, чтоб «не поддувало».

Еще одно столь же важное средство профилактики ОРВИ у детей — это соблюдение режима дня и правильное питание. Хронически не высыпающийся ребенок, в рационе которого мало витаминов и микроэлементов — для гриппа и простудных заболеваний «кандидат №1».