*Консультация для родителей*

*«Здоровье всему голова. И несколько советов о профилактике ОРВИ»*

**Здоровый** образ жизни основа нашей жизни. Сохранить **здоровье** ребенка главная задача для нас взрослых, на которую мы в состоянии влиять. Ведь **здоровье** детей это их будущее и будущее нашей страны.

Острая респираторная вирусная инфекция — самая распространенная группа инфекционных заболеваний детей и взрослых в нашей стране. Симптомы **ОРВИ**: насморк, кашель, боль в горле, чихание, повышение температуры тела известны каждому **родителю**.

**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 воздействие холода. Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия и систематичность проведения процедур. Хорошо закаливает воздействие холода подошвы ног и постепенно – на всё туловище и конечности. Максимальная длительность закаливающих процедур не должна превышать 10–20 мин, гораздо важнее регулярность и постепенность.

\*Наряду с закаливанием в качестве **профилактики гриппа и ОРВИ** педиатрами все чаще рекомендуется промывание полости носа натуральной морской водой. Этот способ **профилактики**, в отличие от вакцинации, не зависит от вида вируса, вызвавшего вспышку заболеваемости, т. е. является универсальным. Метод промывания **совершенно безопасен**, не вызывает побочного действия и хорошо переносится детьми. Промывать полость носа ребенку нужно не менее 2-х раза в день. Для промывания нужно выбирать изотонические растворы морской воды – такие растворы не вызывают сухости, а, наоборот, увлажняют слизистую. Благодаря этой процедуре бактерии и вирусы удаляются с поверхности слизистой оболочки и не проникают в детский организм. Кроме того, морская вода содержит все активные вещества и микроэлементы, необходимые для правильной работы слизистой оболочки полости носа.

\*Дети - часто болеющие простудными заболеваниями (более 6 раз в год, особенно посещающие детские сад, в сезон подъема заболеваемости **ОРВИ** необходимо усилить защиту организма. Для этого промывание полости носа следует сочетать с приемом витаминно-минеральных комплексов. Витамины и минералы, поступая внутрь организма, улучшают обмен веществ, способствуют укреплению иммунитета, т. е. защищают от простуды изнутри.

**Уважаемые родители эти нехитрые советы помогут Вам предотвратить развитие ОРВИ у ваших детей.**

**Ведь здоровье детей это великое счастье!**

