**Консультация для родителей**

**на тему**

**«Что делать, чтобы не заболеть зимой?»**



Дети в холодное время года и межсезонье часто болеют. В среднем ребенок до 6 лет болеет простудными заболеваниями до 8 раз в год средней продолжительностью 14 дней, а в 2 — 3 года ребенок склонен к заболеванию еще чаще. Дети более старшего возраста реже болеют, так как у детей к этому возрасту вырабатываются защитные функции организма. Поэтому профилактика поможет в первую очередь огородить вашего малыша любого возраста от вирусов. В связи с этим профилактика простуды у детей должна проводиться на протяжении всего года, а не только в периоды заболеваний.

**Как передается детская простуда?**

1.Воздушно-капельный путь заражения. Вирусные частицы покидают зараженный организм во время кашля, чиханья и обычных разговоров. Выделенный вместе с частицами слюны вирусный агент распространяется на три метра от человека и некоторое время висит в воздухе. После того как здоровый человек вдыхает эти микрочастицы, вирус начинает стремительно атаковать организм приводя к болезни.

2.Контактный путь передачи вируса. Болеющие дети руками трут носы и суют руки в рот, после этих манипуляций на коже рук оседают вирусные агенты, которые благополучно переносятся на посторонние предметы или других детей при прикосновении. Таким образом, если болеющий ребенок поиграл игрушкой, и после этого за эту же игрушку взялся здоровый малыш, то велик шанс того, что он заболеет. Это происходит, потому что с игрушки на руки ребенка попадут частицы вируса, которые ребенок впоследствии перенесет в глаза или рот.

Чаще всего заражение респираторными заболеваниями у детей происходит зимой и осенью. Это связано с повышенной влажностью и резкой меной погодных условий (скачки температуры, ветер и т.д.).

После того как ребенок заболел, он становится заразным для окружающих, пик распространения болезни отмечается в первые 3-4 дня.



**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА:**

**СДЕЛАЙТЕ ПРИВИКУ!**

Основа профилактики – иммунизация. Прививка стимулирует организм к генерированию защитных антител, предотвращающих размножение вирусов. Новейшие технологии производства противогриппозных вакцин позволяют обеспечить низкую реактогенность в сочетании с высокой безопасностью  и являются эпидемически актуальными. Сделать прививку от гриппа лучше в сентябре – ноябре.

Вакцинироваться необходимо ежегодно, так как приобретаемый поствакциональный иммунитет не пожизненный  и сохраняется только в течение 6-12месяцев.



**УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ!**

Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами, Подберите индивидуальную схему закаливания.



**СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ**!

Мойте руки с мылом, особенно после возвращения с улицы. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещение.

**ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**!

Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь правильного режима питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, особенно в вечерние часы, укрепляют сон и деятельность сердечнососудистой системы. Благодаря физкультуре и закаливанию все жизненные процессы совершаются полнее и активнее, а шансы организма в борьбе с инфекцией  повышаются.



**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ!**

При появлении первых признаков заболевания вызовите врача на дом. Соблюдайте постельный режим.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ОСТАВАЙТЕСЬ ЗДОРОВЫМИ!**