**Консультация для родителей**

**«Профилактика простудных заболеваний у детей»**

Наступила осень. Часто идут дожди. Воздух сырой, пасмурно, мало солнца, прохладно. Поэтому и говорят, что маленькие дети часто болеют простудными заболеваниями.

Иммунитет в возрасте до 3-х лет уязвим, дети быстро «подхватывают» различные вирусы, и случается, что в холодное время года могут переболеть около 5-6 раз.

При этом часто болеющим детям еще «везет», если дело обходится без ОРЗ или ОРВИ, и не оборачивается пневмонией или бронхитом. Именно поэтому, никогда нельзя недооценивать простудные заболевания и помнить, что их легче предупредить, чем затем лечить.

Поэтому любые меры **первичной профилактики заболевания** только укрепят организм, позволив дольше оставаться здоровыми. И если даже ребенок заболеет, то болезнь пройдет быстро и без осложнений.

**Лечение и профилактика вирусных заболеваний у детей**

Прежде чем обращаться к «тяжелой артиллерии», к тем же прививкам, на которые организм неизвестно как может отреагировать, родителям нужно начинать **профилактику заболеваний** заранее и попробовать защитить ребенка старыми проверенными временем народными средствами.

Нос первый встречает вирусы, поэтому, если его регулярно и своевременно промывать то, это поможет очистить его от вредных микроорганизмов, слизи и пыли.

Старайтесь, чтобы в рационе вашего малыша круглый год было большое количество витаминов натурального происхождения, например, витамин С, укрепляющий иммунную систему. Зимой его источниками может стать квашеная капуста, яблоки, гранат, хурма, цитрусовые.



Хорошую **профилактику заболеваний** передающихся воздушно-капельным оказывает растение каланхоэ. Для этого детям можно капать нос свежеотжатым соком каланхоэ по 1-2 капли в каждую ноздрю дважды в день. Сок полезного растения вызывает у ребенка чихание, благодаря, которому очищаются нос и носоглотка.

Чудесными лечебными и **профилактическими свойствами** обладают мед, лук и чеснок. Постарайтесь приучить к ним ребенка и вирусы будут обходить его десятой дорогой. Вообще, если питаться качественно, сбалансировано и разнообразно, то отличный иммунитет вам обеспечен.



Медики рекомендуют приучать детей, как можно раньше обливаться прохладной водой и пользоваться контрастным душем. Гулять на свежем воздухе нужно ежедневно, невзирая на какие-либо погодные условия.

Не лишней будет и **первичная профилактика заболеваний**, такая как проветривание. Родители смогут сделать одновременно два полезных дела, если во время прогулки ребенка, проветрят его комнату. Микробы предпочитают находиться и размножаться в плохо проветриваемых и душных помещениях, а свежего воздуха они боятся.