**Как уберечь детей от простуды?**

 Родители знают, что с наступлением похолодания у большинства людей иммунитет ослабевает. Однако, какой бы не была погода, жизнь отменить нельзя, и мы одеваем потеплее детей, ведем их в детский сад или отправляем в школу, на праздники, в театр и т.д.. В этот период особенно необходимо защитить свою семью от воздушно-капельных инфекций, необходимо соблюдать правила гигиены: мыть руки, возвращаясь с улицы, промывать нос, проветривать помещения, проводить регулярные влажные уборки, но прежде всего – укрепить защитные функции организма и, в первую очередь - позаботиться о слизистой оболочке носа и горла.

 А ведь в отопительный сезон, когда сухой воздух от батарей ослабляет защитные свойства слизистой оболочки носоглотки, дает вирусам дополнительный шанс, и заболеваемость простудой или гриппом у детей и взрослых резко возрастает. Слизистая оболочка носоглотки – первый и главный защитный барьер на пути вирусов ОРВИ и гриппа в организм. Если она пересушена, повреждена, ослаблена, то не может в полной мере выполнять свои барьерные функции. В здоровом организме ребенка эпителий слизистой оболочки надежно защищает от попадания внутрь вредных бактерий и вирусов. Но болезнетворные микробы легко смогут проникнуть в организм, когда слизистая оболочка пересушена, и в ней появляются микротрещины, через которые и происходит заражение. Сами вирусы, проникая в слизистую, наносят ей дополнительные повреждения, что является причиной возникающих вторичных бактериальных осложнений заболевания. Это означает, что при первых же признаках простуды, и тем более при начинающихся насморке и кашле, немедленно следует принимать меры поддержки и укрепления защитного барьера организма.

 Именно на это и направлены такие простые и известные всем нам с детства гигиенические правила: проветривание квартиры, влажная уборка, мытьё рук. Для укрепления иммунитета ребенка, можно, по совету врача, принимать витаминные комплексы. Основные витамины для вас сейчас – С, А, Е, D. Организуйте правильное питание. Рацион ребенка должен содержать как можно больше витаминов и минеральных веществ, антиоксидантов. Где их взять? Они присутствуют в овощах, фруктах, рыбе, кисломолочных продуктах и чистой питьевой воде.

 В сезон эпидемий промывайте нос ребенка после возвращения из людных мест растворами на основе морской соли, они снизят концентрацию вирусов в носоглотке. Также можно полоскать горло травяными настоями календулы, шалфея, водным раствором морской соли, сока лимона. Возьмите за правило приучать ребёнка не только к гигиене рук, но и полости рта, полоскать горло не только после приёма пищи, но и после прихода с улицы и после занятий спортом. Перед выходом в школу, дошкольные учреждения и в места скопления народа, можно смазать нос мазью «оксолиновая», чтобы закрыть входные ворота для инфекции. Введите в рацион ребёнка продукты, богатые фитанцидами – лук, чеснок (для профилактики применяют и чесночные бусы – как аромотерапия).