**Как избежать частых простуд, гриппа и ОРВИ у детей**

**1. Если ребенок болеет ОРВИ не более двух раз в год – это нормально**

Впервые придя в детский сад, ребенок начинает часто болеть не потому, что воспитатели держат открытыми форточки специально, чтобы в группу приходило поменьше детей, и не следят за тем, чтобы те потеплее одевались во время прогулок. Каждый ребенок должен пройти через серию простуд, потому что это обучающий курс для еще незрелой иммунной системы. На первом году жизни малыши практически не болеют ОРВИ, так как контакты их ограничены. Кроме того, у них есть защитные антитела, полученные от мамы через плаценту и с грудным молоком. Пик простудной заболеваемости приходится на период от двух до пяти лет, когда ребенок начинает посещать сад. Его контакты расширяются, и возможность заражения вирусными инфекциями растет.

Ученые подсчитали, что на первом году посещения детского сада малыш может болеть ОРВИ 10–15 раз, на втором году – 5–7 раз, а в последующем – 3–5 раз в год. Снижение заболеваемости объясняется тем, что ребенок приобретает специфический иммунитет в результате перенесенных ОРВИ. Если дошкольник болеет чаще, это ослабляет защитные силы организма или свидетельствует об иммунодефиците, способствует формированию хронических очагов инфекции и общей аллергизации организма, задерживает физическое и психомоторное развитие детей. Поэтому часто болеющих детей должен наблюдать педиатр, их оздоровление должно проходить под его руководством.

**2. Отличить простуду от гриппа и других инфекционных заболеваний можно по характерным симптомам**

Высокая температура – симптом гриппа и аденовирусной инфекции, однако в первом случае у ребенка возникает боль в мышцах, глазных яблоках и голове, а во втором – увеличиваются лимфоузлы, начинает болеть живот и «закисают», воспаляются, делаются красными глаза.

Беспрестанное чихание и сильнейший насморк без температуры бывает при риновирусной инфекции. В таких случаях обильно поите ребенка, ведь со слизью из носа он теряет 1–2 стакана жидкости в сутки, а это может привести к обезвоживанию.

При парагриппе температура в норме, но ребенок теряет голос и сильно кашляет с характерным лающим звуком, причем кашель причиняет сильную боль, потому что горло воспалено. За таким малышом нужно проследить ночью: парагрипп часто осложняется ложным крупом – подскладочным стенозом гортани, при котором ребенку становится трудно дышать из-за отека слизистой оболочки в самом узком месте горла. В этом случае нужно вызвать скорую помощь и отнести малыша в ванную, предварительно открыв краны с водой. Влажный воздух успокаивает дыхание. Полезно щелочное питье: теплое молоко со щепоткой соды или щелочная минеральная вода без газа, чуть подогретая. Респираторно-синцитиальная инфекция дает клиническую картину приступа бронхиальной астмы с затрудненным выдохом и свистом в легких. При таких симптомах нужно вызвать педиатра. После каждой простуды или гриппа ребенку нужно сдать анализы крови и мочи: они помогут обнаружить осложнения, если таковые разовьются. А после парагриппа нужно показать малыша лор-врачу: эта инфекция часто ведет к гаймориту.

**3. Коронавирусопасен для детей с хроническими заболеваниями**

Коронавирус у детей в большинстве случаев протекает бессимптомно. Из всех переболевших ею на долю детей пришлось не больше пять процентов, а на долю дошкольников – не больше одного процента. В группе риска находятся детсадовцы с сахарным диабетом, бронхиальной астмой и другими хроническими заболеваниями. Кашель, лихорадка, одышка, потеря обоняния, диарея могут указывать на коронавирусную инфекцию и требуют проведения компьютерной томографии легких.

**4. Принимать антибиотики нужно до конца курса лечения, иначе они перестанут помогать ребенку**

На вирусы антибиотики не действуют, но при этом уничтожают микрофлору кишечника, которая играет роль второй иммунной системы детского организма. Давать их ребенку по собственному выбору нельзя. Другое дело, если их назначил врач. В этом случае курс антибиотикотерапии нужно довести до конца, а не прекращать на третий-четвертый день, как только малышу станет получше. Иначе «недобитые» бактерии выработают устойчивость к препарату, и тогда при возобновлении приема антибиотика на фоне ухудшения состояния он уже не подействует. Поскольку антибиотики уничтожают кишечную микрофлору, их прием нужно сочетать с кисломолочными продуктами, а также с пре- или пробиотиками, чтобы заселить кишечник полезными микробами.

**5. Давать ребенку средства от кашля необходимо с учетом характера кашля**

В первые 2–3 дня, пока кашель сухой, непродуктивный, то есть мокрота еще не отходит, его нужно смягчать с помощью аптечных препаратов и фиточаев на основе ромашки, подорожника, липового цвета, шалфея или алтея. Как только кашель повлажнеет, ребенку понадобятся отхаркивающие средства, стимулирующие отхождение мокроты, на основе мать-и-мачехи, багульника, корня солодки, листа эвкалипта. При сухом мучительном кашле врач может назначить ребенку препараты, которые подавляют кашлевой рефлекс. В этом случае нужно не пропустить момент, когда в бронхах появится мокрота. Если продолжать давать ребенку противокашлевые препараты, он может захлебнуться в собственной мокроте: ведь кашель очищает от нее легкие и бронхи.

**6. Сосудосуживающие растворы и капли в нос могут вызвать спазм сосудов: используйте их осторожно**

Используйте только детские сосудосуживающие растворы: для дошкольников в концентрации 0,05%, а для малышей ясельного возраста – 0,01%. Закапывать их нужно не чаще, чем указано в инструкции: капли пролонгированного действия – дважды, обычные – 3–4 раза в день. Пользоваться сосудосуживающими каплями можно не дольше 3–4 дней. К этому времени слизь в носу густеет, и от капель уже бывает мало толку. К тому же при длительном применении они вызывают зависимость: без очередной дозы капель нос дышать отказывается. Когда слизь станет более густой, начните закапывать малышу однопроцентный солевой раствор. Его можно купить в аптечке или приготовить дома: соли на кончике чайной ложки на полстакана воды. Раствор поможет сделать слизь жидкой – малышу будет легче высморкать ее. Застоя слизи допускать нельзя, иначе возникнут осложнения: отит, гайморит.

**7. С заболевшим ребенком можно гулять, если температура у малыша не выше 37,5ои он хочет пойти на прогулку**

Во время болезни распорядок дня ребенка не должен отличаться от режима, к которому он привык в детском саду. Четкий график помогает синхронизировать суточные биоритмы, которые управляют работой органов и систем детского организма. Если родители отменят дневной сон, позволят больному малышу засиживаться до полуночи за просмотром мультфильмов, станут кормить во внеурочное время, это приведет к дальнейшему ослаблению иммунитета, и без того измотанного сражением с вирусной инфекцией, к затягиванию выздоровления. Если у ребенка температура не выше 37,5о и он сносно себя чувствует, а на улице не холоднее –5о, можно и даже нужно гулять с ним хотя бы по полчаса в день. Свежий воздух способствует ускоренному выздоровлению. По той же причине полезно купание, если температура меньше 38о.