

## Профилактика гриппа, ОРВИ.

Последовательность времен года всегда остается одной и той же. И такими же остаются ежегодно сопутствующие болезням холодному периоду: грипп, простуда, ОРВИ и просто снижение иммунитета, неизбежно вызывающее одно из перечисленных заболеваний. Сами по себе грипп и простуда переносятся гораздо легче, чем последствия и осложнения, которые начинаются после них.

Казалось бы, болезнь отступила и можно радоваться, вернувшись к прежнему образу жизни? Больше всего эта перспектива радует маленьких детишек, которым за время болезни сидеть дома страшно надоедает.

**Проведенная вовремя профилактика гриппа и простуды у детей является залогом того, что не придется просидеть дома, пропустив несколько веселых дней в детском саду.** Каждый родитель стремится защитить не столько себя, сколько своих детей, чтобы уберечь от страшных заболеваний, которые вдобавок ко всему, на сегодняшний день мутируют и представляют еще большую опасность.

Итак, чтобы успешно противостоять попыткам болезнетворных микробов атаковать иммунную систему, необходимо проводить **профилактические мероприятия**, вызывающие повышение иммунитета у детей.

Вкусным и полезным является напиток, который приготовлен из **ягод шиповника**. В сухом виде, их необходимо тщательно измельчить, превратив в порошкообразную массу. Взять пять ложек этой смеси и поместить в кипящую воду. Доведя смесь до кипения, оставить настаиваться на десять часов. После настаивания рекомендуется процедить, после чего можно принимать в качестве питья. Детям можно давать по половинке стакана несколько раз в день. Можно даже заменить у детей в меню этим напитком обычный чай и компот. В шиповнике содержится очень большое количество витамина группы С, а это, как известно, одно из самых мощных орудий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих грипп. Профилактика гриппа и простуды с помощью шиповника должна проводиться регулярно, то есть принимать напиток можно несколько дней подряд, а перерыв сделать достаточно на неделю.

Отличными лечебными и профилактическими свойствами характеризуются **липа, калина**. Их плоды и соцветия заливают кипятком. После нескольких минут кипячения отвар принимают как питье в теплом, желательнее даже горячем, по мере возможности, виде. Не запрещается добавлять сахар в напиток, чтобы он показался более вкусным детям. А заменить сахар можно медом, только добавлять его рекомендуется в теплое питье, чтобы он не потерял своих целебных свойств.

Не обойтись в профилактических мероприятиях и без **лимона**. Запаситесь на зиму перекрученным на мясорубке лимоном вместе с цедрой с добавлением сахара. Достаточно одной ложки такой смеси, добавленной к чаю, чтобы уменьшить шансы болезни.

Повысить иммунитет у детей помогут и такие банальные процедуры, как **закаливание и спортивные упражнения**. В детских садах элементарные уроки физкультуры проводятся обязательно, а вот детки, которые находятся на домашнем воспитании, часто лишены физических нагрузок. Дома это можно делать каждое утро вместе с ребенком, под веселую детскую музыку, поднимая этим еще и настроение. Профилактика гриппа и простуды невозможна без **прогулок на свежем воздухе**.

Совершенно неправильно при наступлении первых холодных или пасмурных деньков закрыть ребенка в квартире и не выходить на улицу. Так вы только создадите все самые благоприятные условия для размножения болезнетворной микрофлоры. На закаливание могут решиться не все родители, а вот лишать прогулок детей ни в коем случае нельзя.

Для детей можно применить самое **простое закаливание**, например, только для ног и ступней. Постепенно приучайте ребенка опускать ноги в холодную воду. Сначала экспериментируйте с теплой, почти горячей водой, а потом одну из емкостей разбавляйте постепенно холодной водой. Закаливание следует проводить каждый день, не снижая регулярность даже летом, во времена, когда активность вирусов снижается.