

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЕТЕЙ

Осенью у детей наиболее распространены острые респираторные заболевания органов дыхания, вызываемые обычно вирусами. Но нельзя преуменьшать роль простудного фактора и бактерий.

Распространение респираторных заболеваний происходит воздушно-капельным путем. Источником инфекции является больной, который во время разговора, кашля, чихания выделяет большое количество микробов.

Родителям следует помнить, что респираторная вирусная инфекция в значительной степени ухудшает защитные силы детского организма, поэтому при первых же признаках острых респираторных вирусных инфекций или гриппа ребенка следует оставить дома, не подвергая угрозе здоровье других детей, вызвать врача.

Для предупреждения заболевания родителями следует придерживаться следующих правил:

- следить за правильностью, сбалансированностью питания детей;
- следить за выполнением режима дня;
- проводить мероприятия по закаливанию;
- обеспечивать системность занятий физкультурой;
- обязательно устраивать прогулки с ребенком во все времена года и в любую погоду;
- прививать детям физкультурно-гигиенические навыки;
- ограничивать возможное общение с больными людьми;
- при повышенной заболеваемости респираторными инфекциями в холодное время года не следует ходить с детьми в гости, театры, магазины, ездить общественным транспортом.

