**(консультация для родителей)**

 **Как уберечь ребенка от простуды в детском саду…**

 Каждый ребенок, попадая в детский сад, проходит период адаптации, который сопровождается частыми простудными заболеваниями. Почему так происходит? На этот вопрос обычно отвечают: «Это же детский сад, что же вы хотите, там всегда дети болеют»…

 В чем же причины частых заболеваний детей в детских садах?

Основным источником инфекции выступают сами дети. Ребенок, оказавшись в группе детского сада, сразу сталкивается с агрессивной вирусной средой. Попадая в новое окружение, дети начинают обмениваться вирусами, в результате чего происходит всплеск простудных заболеваний. Некоторые дети, не болея сами, могут являться носителями различных инфекций. Необходимо отметить и тот факт, что вирусы часто мутируют, приобретая все новые формы. Поэтому, пока организм не выработает иммунитет к новым вирусам и их модификациям, болезни будут повторяться.

 **3 дня в саду – две недели дома**

 Самые частые простудные заболевания у детей — инфекции верхних дыхательных путей, входящие в группу острых респираторных вирусных инфекций. Вирусы распространяются воздушно-капельным путем при чихании и кашле, но большинство из них передается через предметы, до которых дотрагивался больной ребенок: ручки дверей, предметы домашнего обихода, детские игрушки и т.д. Попадая на предметы, возбудители ОРВИ могут сохранять свою жизнеспособность до 3-х недель.

**Мнение эксперта:**

 *Немецкий профессор, доктор Петер Тайсс, более 30 лет занимающийся проблемой простудных заболеваний, обращает особое внимание на профилактические меры, рекомендуемые научным сообществом. С наступлением периода респираторно-вирусных заболеваний (ОРВИ) необходимо уделять большее внимание соблюдению элементарных правил личной гигиены: чаще мыть руки, кварцевать и проветривать помещение, делать влажную уборку. Мало кто знает, что основной механизм передачи респираторно-вирусной инфекции – контактный. По данным последних исследований, он превосходит даже воздушно-капельный путь.*

 Поэтому задача родителей – приучить ребенка мыть руки. Объясняйте детям, что необходимо мыть руки после посещения любых публичных мест. А если нет возможности вымыть руки под проточной водой с мылом, можно их протереть спиртосодержащей салфеткой.

 Простуду легко распознать по ряду признаков: насморк или «забитый» нос, кашель, боль в горле, повышение температуры тела до 38 градусов, вялость, плохой аппетит. Понаблюдайте за ребенком: если насморк у него усиливается, то скорее всего в ближайшее время он начнет подкашливать, т.к. слизь, скапливаясь, поступает в носоглотку, вызывая першение в горле.

**Совет родителям**:

 *Очень важно при малейшем недомогании (небольшом насморке, кашле) иметь возможность оставить ребенка дома, не дожидаясь развития болезни и не подвергая риску заражения других детей. Устраиваясь на работу, стоит помнить о том, что каким бы отличным ни было здоровье ребенка, он все равно первое время будет болеть чаще. Период адаптации ребенка может длиться год, а порой и больше. Следует помнить и о психологических моментах, ведь резкое расставание с любимой мамой также может сказаться на здоровье малыша.*

 Обратите внимание и на тип кашля: он может быть сухой и лающий или влажный с выделением мокроты. Сухой кашель – признак заболевания верхних дыхательных путей (фарингит, ларингит, трахеит). Длительный, приступообразный кашель с выделением мокроты (влажный кашель) говорит о том, что инфекция опустилась глубже и дошла до бронхов и легких.

Ликбез для родителей:

 *Cоотнесение простудных заболеваний с анатомическим атласом: носовая полость (ринит), глотка (фарингит), гортань (ларингит), трахея (трахеит), бронхи (бронхит).*

 Обычно простудные заболевания проходят без осложнений, если малыш получил своевременную врачебную помощь. Но если простуду не лечить, она может перейти в тяжелую хроническую форму.

**Где кашель, там и болезнь**.

 Если ребенок начал подкашливать и у него болит горло, необходимо проконсультироваться с врачом и подобрать средства, улучшающие отделение мокроты. Пресекать кашель нельзя: слизь обязательно должна выводиться из организма. В тоже время у малыша может подняться температура, до 38°С – это означает, что включились защитные силы организма, и он борется с инфекцией.

 Сегодня наиболее современными и эффективными препаратами при лечении кашля у детей считаются муколитики. Они разжижают и выводят мокроту из дыхательных путей больного. По своему составу муколитические препараты бывают химического и натурального происхождения. Во врачебной практике наиболее безопасными считаются муколитики растительного происхождения. Для детей они выпускаются в виде сиропов и капель.

**Совет родителям:**

 *Будьте внимательны: не все сиропы растительного происхождения содержат только натуральные компоненты, зачастую в качестве вспомогательных веществ и консервантов используют спирт (глицерол и др.), различные синтетические красители и подсластители (вкусовые вещества). Внимательно изучите состав, чем меньше вспомогательных веществ, тем лучше.*

 *Наиболее безопасным подсластителем считается натуральный сироп сахарной свеклы, он не только придает лекарству приятный вкус, но и богат витаминами и пектиновыми веществами, которые способствуют очищению организма.*

 *В качестве эффективного средства, как от сухого, так и от влажного кашля хорошо зарекомендовал себя немецкий Сироп от кашля Доктор Тайсс, который содержит только натуральные компоненты и разрешен к применению детям с 1 года жизни. Его также назначают женщинам во время беременности и в период кормления грудью.*

 Сироп Доктор Тайсс облегчает кашель благодаря своему воздействию сразу на двух стадиях заболевания:

1) Входящий в его состав максимально концентрированный экстракт подорожника (1:1) оказывает обволакивающее действие, благодаря чему снижается частота приступов сухого кашля.

2) Во время болезни мокрота может стать вязкой и более густой, что значительно затруднит ее отхождение. Застой мокроты приведет к размножению микробов. Под воздействием масла мяты перечной (второго активного компонента сиропа Доктор Тайсс), мокрота становится более жидкой и легче откашливается. Поэтому после приема лекарства кашель из сухого становится влажным и слизь легче выводится из дыхательных путей ребенка.

 С бережной заботой о здоровье всей семьи,