Рекомендации по профилактике ОРВИ у школьников.

С началом учебного года у большинства родителей актуален вопрос, как уберечь ребенка от частых ОРВИ. И, наверное, каждая мама заостряет свое внимание на подобных статьях в современных СМИ или задает этот вопрос участковому педиатру.

Что же нам рекомендует современная медицина:

-Режим. Полноценный сон 9-12ч сна до13лет и 8-10 ч старше 13 лет, чередование периодов активности и отдыха (не перегружайте ребенка дополнительными занятиями, и обязательно выделяйте время на полноценный отдых в т. ч эмоциональный и психологический)

-Питание и питьевой режим (полноценное и разнообразное питание с ежедневным потреблением овощей, фруктов, белка в т. ч рыба 2р/нед). Рекомендовано использовать в пищу сезонные фрукты и овощи.

-Закаливание (адекватное и индивидуальное). Очень частое, желательно постоянное проветривание помещений, в т. ч. сон с открытым окном, утренняя зарядка, хождение босиком, предварительно не согревать продукты из холодильника, доверять чувству холода ребенка, регулярное купание, активный образ жизни.

-Личная гигиена( частое мытье рук с мылом)

-Создание оптимального микроклимата дома, особенно в комнате ребенка ( температура воздуха-21-22 гр., влажность-40-60),регулярное проветривание, исключить возможное пассивное курение.

-Лечение очагов хронической инфекции (кариес, ЛОР-патологии и т. д), лечение железодефецитной анемии

-Круглогодичный прием витамина Д (с 3-18 лет -1000МЕ)

-Вакцинация (в соответствии с национальным календарем профилактических прививок)

-Адекватное лечение ОРВИ, с быстрым возвращением ребенка к обычному активному образу жизни (посещение школы, прогулки, спорт)