**МБДОУ №26 Воспитатель Гладкова Н.М.**

**Как уберечь ребенка от гриппа и простуды в межсезонье?**

Гораздо эффективнее и проще не допускать развития болезни у ребёнка, чем в последующем пытаться ее вылечить. Именно поэтому **профилактике ОРВИ у детей** уделяется такое пристальное внимание. Чтобы не допустить болезни у детей, следует выучить с ребенком несколько простых правил:

1. Обязательное мытье рук. Поверхности в общественных местах просто кишат разного рода вирусами и бактериями. По этой причине, когда ребенок возвращается с прогулки, садится за стол, ему следует обязательно вымыть руки. Причем простого ополаскивания водой недостаточно, нужно непременно воспользоваться мылом.
2. Избегать людных мест. Профилактика простуды у детей в детском саду и школе осложняется тем, что малыши постоянно находятся  в коллективе, где риск передачи вируса от одного к другому повышается. Чтобы снизить вероятность заражения, рекомендуется на время ограничить нахождение детей в людных местах. Если есть такая возможность, то в период эпидемии гриппа лучше оставьте ребенка на неделю-другую дома, отправьте к бабушке. Также не следует посещать кино, кафе, парки аттракционов. Лучше с семьей съездить за город, погулять в на природе.
3. Питаться разнообразно и здоровыми продуктами. Если [ребенок осенью болеет ОРВИ и простудой слишком часто](https://derinat.ru/usefull/zdorove-detey/o-zabolevaniyakh/orz/osen-slyakot-rebenok-chasto-boleet-orvi/), возможно, причина этого кроется в неправильном питании. Фастфуд, газировка, избыток сладкого и мучного – все это негативно влияет на функции защиты, делает иммунитет слабым. Одно из первоочередных правил профилактики гриппа в ДОУ для родителей – это сделать рацион малыша как можно разнообразнее и полезнее. С продуктами питания ребенок получит все необходимые витамины и микроэлементы. Особенно в период простуд рекомендуется увеличить потребление свежих овощей, фруктов и ягод, не забывать об источниках полезного белка (молоко, творог, кисломолочные продукты, рыба, курица) и медленных углеводов (злаковые, крупы).
4. Вести активный образ жизни и достаточно отдыхать. Важнейшее условие для крепкого иммунитета и защиты от вирусов осенью и весной – это спать не менее 8 часов в сутки. К примеру, важнейшая часть мероприятий по профилактике гриппа в ДОУ и школе – это четкое выдерживание режима дня, когда под определенные виды активности и отдыха выделяется свое время. Это не только помогает оздоровить малышей, но и делает их дисциплинированными.

*ЭТО ИНТЕРЕСНО! Считается, что основным «борцом» против простуды является  витамин C. В особенно крупных количествах он содержится в плодах шиповника, смородины, в лимонах, в белокочанной капусте, а также в репчатом луке. Но недавно ученые обнаружили, что неплохую поддержку иммунитету также оказывает витамин D. Он стимулирует работу иммунных клеток и помогает противостоять вирусам именно в сезон простуд. Как правило, организм вырабатывает витамин D самостоятельно под действием солнечных лучей. Но в период низкой активности солнца восполнить дефицит этого элемента можно, употребляя определенные продукты. Например, морскую капусту (водоросли), печень трески, кумыс.*

Нередко в дополнение ко всем описанным мерам профилактики родители дают своим детям аптечные витамины и противовирусные препараты для профилактики гриппа и ОРВИ. Только нужно помнить, что назначать любые лекарственные  средства должен исключительно врач.