**Профилактика гриппа и простуды у детей**

На осень приходится пик заболеваний. На улице сыро и болеть начинают, казалось бы, самые крепкие дети. Как распознать, что у ребенка, ОРВИ или грипп? Эти заболевания очень похожи. Даже врачи могут их перепутать. Но подходы к лечению они имеют разные. Лечение и не должно быть одинаковым, потому что природа заболеваний разная. Методы борьбы тоже должны быть разными.

Как правильно подобрать способ лечения?

Очень важно до осенних эпидемий вовремя начатая профилактика гриппа и профилактика простуды в целом. При заболевании приступить к незамедлительному лечению. При этом нужно подобрать наиболее подходящий для ребенка способ борьбы с болезнью. Надо обязательно поставить в известность врача, если у ребенка есть аллергия или индивидуальная непереносимость каких-либо компонентов или каких-либо лекарств. Даже если опасный ингредиент содержится в малых пропорциях, то он все равно может нанести вред. Если у ребенка есть какие-то хронические заболевания, то также надо учесть при выборе лекарственных средств. После начала приема рекомендованных врачом средств не прекращайте его до окончания курса лечения. Полученная не полностью доза лекарственных средств может принести больше вреда, чем пользы. Рецепты народной медицины применяйте как дополнение, а не как основное лечение. Во время болезни у ребенка должен быть постельный режим. Чтобы болезнь не закончилась осложнением, а лечение принесло только пользу, следите, чтобы ребенок соблюдал домашний режим.

**Грипп.** Симптомы гриппа:

- все тело ломит;

- боль в суставах и даже в мышцах;

- сильная головная боль;

- через несколько дней после начала заболевания появляется кашель и насморк.

Начало болезни имеет острый характер, температура повышается до 39 градусов. При лечении обходятся без антибиотиков. Антибиотики здесь не помогут. Применять для лечения надо препараты, укрепляющие иммунитет, а также витамин С и жаропонижающие средства.

**ОРВИ.** Симптомы ОРВИ:

- першение в носоглотке или в носу;

- чувство заложенности носа;

- заложенность носа быстро переходит в насморк.

Заболевание развивается не так быстро. Симптомы проявляются постепенно. Температура бывает в норме или повышается до 37, 5-38 градусов. Для лечения используют рецепты народной медицины, средства для укрепления иммунитета, проводят медикаментозное лечение, в том числе и антибиотиками.

Лечение простуды у детей.
Очень важно до конца долечить у ребенка кашель и насморк. Дети выздоравливают и восстанавливают свои силы обычно через 2-3 недели.
Что же надо делать для выздоровления ребенка?

1. Напоите ребенка теплым настоем липы. Если вы укутаете его сразу теплым одеялом, то пропотев, снизится температура у ребенка. Смотрите, чтобы ребенок не оставался в мокрой одежде. Переоденьте его в сухую одежду.

2. Хорошим жаропонижающим средством является теплый чай с малиновым вареньем. Ребенку можно его давать несколько раз в день. При этом варенье не разводите в воде, а давайте его есть ребенку. При наличии температуры держите ребенка в постели. Наденьте ему шерстяные носки.

3. Если заварить корень солодки и давать пить по 2 столовые ложки каждые 2 часа, то это ускорит лечение простуды.

4. Возьмите в равных частях сок алоэ и тыквы. Намочите ватные тампоны и при насморке попеременно вставляйте в каждую ноздрю. Процедура позволит уменьшить отек слизистой и окажет противовоспалительное действие.

5. Также можно приготовить настой мяты. Скрученные ватные тампоны смочить этим настоем и также вставлять попеременно в каждую ноздрю. Дыхание облегчится, а заложенность носа уменьшится. Для детей школьного возраста таким настоем можно делать ингаляции, добавив 2 капли пихтового масла.

6. Если у ребенка насморк, болит горло, но нет температуры, то можно в шерстяные носки насыпать порошок горчицы. Надеть и оставить на ночь. Такое согревающее средство прекрасно действует при простуде.

7. Ребенку при простуде хорошо сделать ножную ванну из ромашки. Взять 3 л настоя и греть ноги в течение 5-10 минут. После ванны нужно надеть теплые носки.

8. Если у вашего ребенка болят уши, положите вокруг уха смоченную вазелиновым маслом мягкую ткань. Ушную раковину при этом не закрывают. Поверх уха накройте ватой и вощеной бумагой. Завяжите хлопчатобумажный платок. Такой компресс в течение уже 2-х часов согреет ухо, снимет боль и воспаление.

**Если начался кашель.** Обычно простудный кашель в начале заболевания бывает сухим и раздирающим горло. Но с началом лечения кашель становится безболезненным и наступает откашливание. Практически всегда кашель за неделю уменьшается и проходит вместе с простудой.
Вот несколько способов, какое лечение надо провести, чтобы избавиться от кашля.

1. Если кусочек сахара нагреть в ложке над огнем, то застывшие сахарные капли, похожие на леденец, после остывания можно дать ребенку. Они облегчат дыхание и откашливание. Такой леденец давайте не чаще 2-3 раз в день.

2. Возьмите черный чай, заварите и добавьте туда немного вскипевшего молока. Можно чуть-чуть подсластить. Такой теплый чай с молоком облегчит кашель ребенка.

3. Можно вскипятить воду, добавить в нее 2-3 капли пихтового масла и подышать над паром. Такая процедура смягчит кашель.

4. Возьмите стакан горячего молока, растворите 1 чайную ложку пищевой соды. Теплым молоком хорошо полоскать горло. Такое полоскание облегчит откашливание и восстановит осипший голос.

5. Можно приготовить настой мяты. Пить его нужно до 4-х раз в день. Такая процедура успокоит кашель, а воспаление дыхательных путей будет приостановлено.

6. Отвар из мать-и-мачехи с изюмом хорошо использовать для полоскания горла. Траву и изюм надо взять в равных пропорциях. Теплый изюм с удовольствием можно достать и съесть. Полоскание уменьшит красноту горла и его рыхлость.