Найбільш уразливими для ГРВІ та грипу діти стають в періоди «міжсезоння» і в холодну пору року, так як переохолодження є одним з основних факторів, що провокують застуду. Профілактичні заходи не повинні обмежуватися лише епідемічним сезоном, їх необхідно проводити протягом всього року, так як здоровий спосіб життя та дотримання правил особистої гігієни є запорукою міцного імунітету і рідкісних простуд.

**Як знизити вірогідність захворювання?**

Кращий спосіб профілактики грипу – щеплення. З інших методів, в першу чергу, необхідно дотримуватися правил особистої гігієни: ретельно мити руки після відвідування громадських місць, користуватися індивідуальними рушниками, при кашлі та чханні прикривати рот і ноc хусткою, відводити хворому члену сім’ї окремий посуд. Загартовування, збалансоване харчування, регулярні прогулянки на свіжому повітрі і заняття спортом, а також чіткий режим дня дозволяють організму не витрачати резерви, а значить, легше переносити стрес і менше хворіти.

**Чи захищає грудне вигодовування від застуди?**

Через грудне молоко дитина отримує від матері антитіла до тих інфекційних захворювань, якими вона вже хворіла, тобто у дитини на грудному вигодовуванні існує пасивний імунітет, що дуже важливо в перші місяці життя, так як в цей період власна імунна система малюка тільки включається в роботу . Тому, якщо мама захворіла простудою, їй необхідно продовжувати годувати малюка, передаючи йому з молоком антитіла до вразила сім’ю інфекції. ВООЗ рекомендує продовжувати годувати дитину грудьми до двох років і далі, при бажанні мами і малюка. Фактори зростання, присутні виключно в жіночому молоці, дозволяють імунній системі малюка розвиватися оптимально в передбачені природою терміни. Завдяки вмісту в молоці біфідус-фактору та лактоферину, в кишечнику малюка посилюється зростання корисних біфідо-і лактобактерій, і припиняється ріст патогенної флори, що також зміцнює імунітет малюка та зменшує його схильність до простудних захворювань. Грудне вигодовування не є стовідсотковою гарантією того, що дитина не буде застудитися, але здоровий шлунково-кишковий тракт і спокійна емоційна атмосфера в сім’ї знижують вірогідність захворіти. А якщо дитина захворіла, то мамине молоко буде самим легкозасвоюваним джерелом поживних речовин.

**Чи всім дітям необхідно гартуватися?**

Гартують процедури гарні для будь-якої дитини, якщо підібрані індивідуально. Краще обговорювати схему загартовування разом з лікарем або з фахівцем з загартовування. Одні малята із задоволенням обливаються, а іншим цілком вистачить повітряних ванн. Необхідно дивитися на реакцію дитини, уникати різких змін. Якщо дитина стала занадто збудженою або апатичним і продовжує протестувати протягом тривалого часу, потрібно обов’язково переглянути режим загартовування. Для того, щоб загартовування було корисним для здоров’я малюка, необхідно, щоб він відчував позитивні емоції, сприймав його як гру. Краще всього, якщо батьки самі ведуть активний спосіб життя, поступово залучаючи дитини в «гартують заходи». У будинку, де росте дитина, необхідно регулярно проводити вологе прибирання, провітрювати приміщення, підтримувати температуру повітря 20-24 º С і вологість не менш 40%.

**Які лікарські препарати можуть застосовуватися для профілактики ГРВІ та грипу?**

У період епідемій за погодженням з лікарем можливе застосування стимулюючих імунітет препаратів. Застосовувати такі препарати можна не більше 8 тижнів поспіль, щоб уникнути виснаження імунітету. Перерва між курсами повинен бути в два рази більше тривалості курсу, тому оптимальною схемою прийому є, наприклад, прийом препаратів протягом 10 днів, 20 днів – перерва.

**Як харчуватися, щоб рідше хворіти?**

У першу чергу, для повноцінного розвитку дитині щодня необхідні тваринні білки і жири. Для профілактики застуди потрібно додавати в їжу часник та цибулю – натуральні продукти, що містять фітонциди, а також овочі, фрукти і ягоди червоного, помаранчевого і темно-зеленого кольору, що містять велику кількість вітаміну С. Краще уникати підсилювачів смаку, барвників і синтетичних вітамінів, так як вони надають додаткове навантаження на системи організму, провокують алергічні реакції і перевантажують імунітет малюка, так як приймаються тривало і без урахування індивідуальних потреб. Цукор також перевантажує травну систему, сприяє вимиванню з організму безлічі вітамінів і мікроелементів, і краще, по можливості, виключити його з дитячого харчування. Добре, якщо сніданки, обіди та вечері відбуваються приблизно в один і той же час, так як це дозволяє організму більш якісно перетравлювати їжу.

**Чому важливо дотримуватися режиму для профілактики захворювань?**

Якщо сон, відпочинок, активні заняття, навчання, робота і прийоми їжі відбуваються приблизно в один і той же час, то організму набагато простіше переключатися з однієї діяльності на іншу, і енергії витрачатися набагато менше. Ритмічний цикл дозволяє організму ефективніше відновлювати сили, оптимально реагувати на стрес і зміни, а значить, можливостей відобразити атаку вірусів і бактерій у дитини з чітким і зручним режимом дня більше.

**Як впливає пасивне куріння на імунітет?**

Тютюновий дим висушує слизову носа і паралізує Війчастий епітелій, функція якого полягає у виведенні з носових протоків, бронхів і легенів дрібних частинок, слизу і потрапили на слизові вірусів і бактерій. Крім того, пасивне куріння порушує нормальний розвиток нервової системи та органів дихання, підвищуючи чутливість дихальних шляхів не тільки до інфекційних збудників, а й до багатьох інших подразників. Всесвітньою організацією охорони здоров’я (ВООЗ) був зроблений висновок про те, що пасивне куріння у дітей призводить до регулярних і частих застуд і викликає захворювання бронхітом, пневмонією, напади астми, запалення середнього вуха і багато інших захворювань, підвищується ризик раптової дитячої смерті. Так що, якщо члени сім’ї не можуть відмовитися від сигарети, нехай курять далеко від малюків: на вулиці, сходовій клітці або балконі.