**ОРЗ и ОРВИ у детей**

ОРЗ – это острое респираторное заболевание, то есть инфекция дыхательных путей. Если можно точно установить, что инфекция вызвана именно вирусом, а не бактериями, набор букв меняется на ОРВИ – острое респираторно-вирусное заболевание. По симптомам они мало отличаются друг от друга: и там, и там насморк, боль в горле, поднимается температура и ощущается общая слабость.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ

* Самый надежный способ не бояться гриппа – сделать от него прививку. Но у этого вируса существует масса разновидностей, все они постоянно мутируют, то есть меняются, так что повторять процедуру приходится ежегодно и лучше до начала «горячего» сезона, осенью.
* Инфекция передается воздушно-капельным путем, поэтому чем больше вокруг людей, тем выше шанс заразиться. Поэтому если не хотите заболеть, в кино, торговый центр или поликлинику во время эпидемии лучше не ходить.
* Вирусы предпочитают теплые и сухие помещения, а в холодном и влажном воздухе погибают. Значит – больше проветривать, особенно в школьных классах, и гулять.
* Вирусы передаются не только по воздуху, но и через поверхности, к которым прикасался больной. Но если мыть руки с мылом перед едой, после прогулок на улице, контакта с больными, то есть надежда, что навредить они не успеют.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ, ЕСЛИ ИЗБЕЖАТЬ БОЛЕЗНИ НЕ УДАЛОСЬ

* Первое правило лечения ОРЗ у детей – постоянное питье. Жидкость лучше усваивается, когда она теплая – примерно той же температуры, что и тело. В таком виде приятнее всего пить морс, чай или компот. Чем чаще, тем лучше, хотя бы по ложке.
* Время от времени в чай можно добавлять малину: от такого напитка потеют, и это неплохо. Но для того чтобы пропотеть, в организме должно быть достаточно жидкости.
* Не стоит насильно укладывать ребенка в постель. Если ему плохо, а при ОРЗ, скорее всего, так и будет, он и сам не встанет с постели. Если же состояние более-менее нормальное, то ссориться из-за того, где будет играть ребенок – в кровати или на ковре, – не имеет смысла.
* В детской комнате должно быть прохладно и влажно: во-первых, вирусы этого не любят, во-вторых, организму так проще с ними бороться. Да и дышать прохладным и влажным воздухом легче. Особенно при кашле и насморке. Если ребенок мерзнет, лучше одеться потеплее или залезть под одеяло.
* Можно натереть крылья носа, виски и места, где ноют мышцы, мазью Доктор МОМ® Фито. Эфирные масла, входящие в ее состав, помогают облегчить состояние больного.
* Промывать нос соляным раствором.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ НУЖНО

Не стоит слишком настойчиво кормить, если ребенок не просит есть.

Если ребенок не реагирует на жаропонижающий сироп или температура сразу поднимается снова, это повод не повысить дозу, а вызвать врача. Нельзя чрезмерно усердствовать, сбивая температуру.

ЧЕГО СТОИТ ОПАСАТЬСЯ

Осложнения при лечении ОРЗ и ОРВИ у детей бывают нечасто, но все же они случаются.

Пятнышки и прыщики на коже (даже если их совсем чуть-чуть), увеличенные лимфоузлы, опухшая шея могут означать, что температуру, сильный кашель и насморк вызвал не грипп, а корь, краснуха, свинка или ветрянка. Будьте внимательнее, особенно если в группе или классе кто-то уже болеет.

Если на четвертый день болезни не становится лучше, это повод звонить доктору, а если после улучшения все началось по новой – тем более.

