

# Профилактика простуды у школьников

С началом учебного сезона все родители тревожатся за своих чад. Ведь на осенне-зимний период приходится пик простудных заболеваний, которые могут надолго прервать процесса обучения. Поэтому в это время большое значение приобретает *профилактика простуды у школьников*. Целиком исключить ребенка от контакта с вирусами, вызывающими развитие острых респираторных инфекций, не представляется возможным. Поездки в общественном транспорте до места учебы, общение с друзьями в школе и во дворе не оставляют шансов на то, что ребенок не подвергнется вирусным атакам. **Профилактика простуды у школьников** позволяет увеличить шансы на благоприятное развитие событий, в частности помогает предотвратить возникновение гриппа и других ОРВИ.

## Почему школьники часто болеют

В случае столкновения с иммунной системой ребенка вирусные частицы либо проникают в организм, вызывая острые респираторные вирусные заболевания, либо встречают серьезное противодействие иммунной системы, уничтожающей агрессора. Исход борьбы защитных сил детского организма с вирусными агентами зависит не только от состояния иммунитета и степени его готовности противостоять внешним атакам. Например, дети старше 7 лет могут часто болеть ОРВИ или острой респираторной вирусной инфекцией по разным причинам, одна из которых – адаптация к новым условиям жизни, связанная с началом обучения в школе. И если ребенок не ходил в детский садик, то его организм может быть не готов к встрече со многими респираторными вирусами. Такой первоклассник находится в самом высоком риске заражения. Кроме того, острые респираторные вирусные инфекции у школьников чаще всего развиваются именно в осенне-зимний сезон, когда наблюдается общий эпидемический подъем заболеваемости простудой.

## Как защитить школьника?



**Профилактика простуды у школьников** в первую очередь должна состоять из:

- исключения нахождения в местах большого скопления людей в период вирусных эпидемий,
  - введения ограничительных мероприятий (карантина) в общественных школьных учреждениях при превышении нормального уровня заболевших гриппом и ОРВИ детей,
  - изоляции заболевших детей от здоровых сверстников,
  - проведения дома и в школе мероприятий, связанных с уничтожением вируса на поверхности предметов и в воздухе помещений (частые проветривания, влажная уборка, дезинфекция поверхностей и т.д.),
- выполнение детьми правил индивидуальной гигиены.

*Профилактика простуды у школьников* также включает комплекс методов, знакомых практически каждой семье:

- адекватное и своевременное закаливание ребенка,
- обеспечение полноценного здорового питания, соответствующего возрасту,
- регулярная витаминотерапия,
- усиленная физическая нагрузка,
- ношение одежды по сезону, не вызывающей ни переохлаждения, ни перегревания ребенка.

Однако большинство родителей не могут на протяжении всего дня контролировать условия, в которых находятся их дети, так как заняты на работе и общаются со своими чадами только вечером и в выходные дни.

## Защита для каждого школьника

Возможно применение стандартных иммуномодулирующих средств, позволяющих защититься от вирусной атаки и противостоять возбудителям респираторных заболеваний. Однако часть препаратов, традиционно используемых для предотвращения заражения инфекционными заболеваниями и поддержки иммунитета, имеют противопоказания для применения у детей определенного возраста.

**Врач-терапевт, Торозова О.А.**

**Материалы сайта <http://www.viferon.su/profilaktika-prostudy-u-shkolnikov/>**

О применении препаратов консультируйтесь у лечащего врача.