

У весеннего гриппа и ОРВИ есть несколько причин:

1. После зимы, в течение которой дети едят мало свежих овощей и фруктов, в организме возникает дефицит важных витаминов и минералов (витамины А, С, Е, D, цинк, селен, железо, медь). А они необходимы иммунитету для полноценной работы. Еще одно последствие зимы с небольшим количеством солнечных дней – дефицит витамина D, что тоже негативно сказывается на состоянии иммунной системы.
2. Не зря говорят, что солнце весной светит, но не греет. С наступлением первых солнечных дней некоторые родители стремятся легче одеть малышей, заменив пуховик на тонкую куртку, теплую шапку – на легкую, а непромокаемые ботинки – на дышащие кроссовки. Подростки же с этим справляются сами, иногда вопреки советам родителей отказываясь даже от верхней одежды. В результате порывистый ветер или промокшие ноги приводят к першению в горле, насморку и кашлю. Хотя само по себе переохлаждение и не является причиной болезни, но оно становится провоцирующим ее фактором. Во время переохлаждения работа иммунной системы как бы затормаживается. Вирусы и бактерии, попадая в организм, не встречают сопротивления.

Избежать заболевания поможет соблюдение простых правил.

[Профилактика гриппа весной](#)

На улице

- Отправляясь с ребенком на прогулку, избегайте многолюдных мест. Старайтесь гулять с детьми подальше от автомобильных дорог. Пребывание на солнце не только поднимает настроение, но и помогает организму получать ценный витамин D.
- Если посещение общественных мест неизбежно, используйте маску. Дети не любят ее носить, поэтому подавайте им правильный личный пример. По возвращении домой промывайте ребенку нос морской водой. Она увлажняет слизистую и удаляет с нее вирусы и бактерии.
- Старайтесь оградить ребенка от контакта с людьми, у которых есть признаки ОРВИ или гриппа. Например, если болеет родственник, навещайте его без детей (когда ребенок в саду или школе, у бабушки и др.).
- Научите ребенка правильно использовать санитайзер и объясните, когда он нужен: после любого контакта с поверхностями – ручкой двери, кнопкой лифта, поручнями в общественном транспорте.
- Перед выходом из дома нанесите на воротник верхней одежды или шарф ребенка пару капель эфирных масел, обладающих противовирусным действием. Эфирные масла дезинфицируют воздух, которым дышит ребенок и обеззараживают дыхательные пути – входные ворота инфекции.

И, конечно, не забывайте одевать детей по погоде. Нет ничего страшного в том, чтобы сегодня погулять в тонкой куртке и кроссовках, потому что действительно тепло, а завтра вернуться к пуховику и ботинкам, потому что похолодало, несмотря на солнечную погоду.

Хорошим профилактическим средством от простуды может стать [Масло Дыши](#)[®]. Оно содержит эфирные масла с дезинфицирующими свойствами. Капните немного Масла Дыши на воротник или шарф – и ребенок 4-6 часов будет находиться под противовирусной защитой.

Дома

- Научите ребенка регулярно мыть руки – после улицы, после посещения туалета, перед едой. Важно тщательно обрабатывать все участки рук – пространство между пальцами, большой палец, тыльную сторону ладоней.
- Регулярно проветривайте помещение: вирусы и бактерии очень не любят влажный и прохладный воздух. Для увлажнения можно использовать специальный прибор или прибегнуть к народному способу – миске с водой или влажному полотенцу на батарее. Оптимальны проветривания по 10–15 минут каждые 4 часа и перед сном.
- Следите за распорядком дня ребенка. Режим дня ребенка должен включать не только полезную активность и учебу, но и свободное время, полноценный сон, прогулки. Так у организма не будет стресса, который также способствует ослаблению иммунитета.
- Следите, чтобы ребенок получал достаточно белков, а также витаминов и минералов. Это поможет укрепить иммунную систему.