**«Профилактика заболеваний органов дыхания»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Проблема инфекции верхних и нижних дыхательных путей была актуальна всегда. Ежегодно в осенне–зимний период происходит подъём заболеваемости. Наиболее частыми осложнениями ОРВИ у детей являются бронхиты, пневмонии.

Каждой маме хочется обезопасить своего ребёнка от негативных последствий вирусных инфекций, в связи с чем предлагаем вам ряд мероприятий для профилактики ОРВИ и недопущения осложнений:

1. Соблюдение режима сна и отдыха – не даст организму работать на пределе своих возможностей, как следствие, будет больше сил для борьбы с инфекцией.
2. Диета с достаточным содержанием микро- и макроэлементов даст резервные запасы веществ, расходуемых во время заболевания.
3. Своевременная санация очагов хронической инфекции поможет убрать из организма «сообщников», не дав образоваться инфекционной ОПГ.
4. Плановая вакцинация значительно снижает риск заражения более опасными инфекциями, чем просто вирусы. Так же, существует исследование, говорящее о многократном снижении частоты заболеваемости ОРВИ при условии плановой вакцинации ребёнка.
5. Регулярное проветривание жилых помещений, обеспечение оптимальной температурой воздуха помещения, где находится ребёнок – 20-23 С, влажностью – 50-60%, а также ежедневная влажная уборка, создаёт благоприятный микроклимат для ребёнка, снижая воздействие агрессивных факторов внешней среды.
6. Своевременное обращение к врачу – залог адекватной терапии и снижения риска осложнений.
7. В результате систематического и постепенного закаливания организма температура туловища снижается, а конечностей – повышается. Температура кожи в разных и симметричных участках тела выравнивается, что позволяет организму быстрее адаптироваться к изменениям температур и более эффективно противостоять инфекциям.
8. Для здоровья ребенка очень важно отсутствие такой вредный привычки у родителей, как курение. У «пассивных» курильщиков легкие страдают не меньше, чем у активных, а значит, у таких детей чаще могут развиваться как инфекционные, так и неинфекционные заболевания.
9. В стрессовой ситуации дети чаще подвержены различным заболеваниям, поэтому хорошее настроение никогда не бывает лишним

Помните, здоровье вашего ребёнка зависит от совместной работы врача и родителей!