Как пережить сезон ОРВИ и других вирусных заболеваний?

В силу несформированности организма и слабого иммунитета, дети чаще всего подвержены ОРВИ. Заболевание встречается в межсезонье и сопровождается тяжелым течением.

Как же защитить ребенка от сезонных острых респираторных вирусных инфекций?   
  
Прежде всего нужно отметить, что в этом году ожидается очень тяжелое течение гриппа, циркуляция нового штамма А Н1N1 2009 дает очень много осложнений, поэтому единственно верная защита от вируса гриппа – ВАКЦИНАЦИЯ.

Вирусы передаются от человека к человеку по воздуху, в первую очередь, посредством кашля, чихания или при разговоре при помощи мельчайших капелек, в которых содержится вирус. Эти капельки оседают на слизистые оболочки верхних дыхательных путей, вирус попадает в благоприятную среду для размножения и запускается процесс заболевания.  
  
В отопительный сезон, который как раз совпадает с сезоном вирусных заболеваний, наша слизистая страдает от пересушивания и её защитная функция снижается. Увлажнение воздуха в квартире и увлажнение слизистой при помощи специальных увлажняющих капель поможет решить эту проблему и сделает вас на шаг к ближе к здоровью.  
  
Вторым, но не менее значимым фактором распространения вирусов являются наши руки. Не забывайте мыть их как можно чаще. Если нет возможности вымыть руки, используйте антисептическое средство.

Не забывайте про витамин D. Это отличное средство для поддержания иммунитета в осенне-зимний период. Но сразу обращаю ваше внимание! Читайте внимательно дозировку в инструкции и не забудьте предварительно проконсультироваться с врачом.