**ВАЖНО своевременно распознать признаки ОРВИ и не спутать их с другими недугами.**
**Симптомы заболевания**

 Снижение аппетита;

 лихорадка;

 озноб, сопровождаемый дрожью;

 вялость;

 боль и раздражение в горле;

 ломота в теле;

 тошнота, рвота;

 насморк;

 чихание, кашель;

 появление потливости;

 головная боль;

 повышенная температура

насморк;
чихание, кашель;
появление потливости;
головная боль;
повышенная температура.

 **Острые вирусные респираторные инфекции**—это группа заболеваний, которые поражают органы дыхательных путей. Они передаются воздушно-капельным путем, попадая в ротовую полость и в нос.

**Причины болезни**
Единственная причина появления у детей ОРВИ – это заражение вирусом от больного человека.



**Почему ребенок часто болеет ОРВИ?**

**Факторы риска**

 понижение защитных сил организма;

 сквозняки, переохлаждения, хождение в мокрой обуви;

 контакт с больными;

 резкое изменение погоды;

 анемия, гиповитаминоз, ослабление организма;

 гиподинамия, низкая физическая активность;

 Неправильное либо недостаточное закаливание.

 На начальных стадиях симптомы ОРВИ схожи с гриппом и воспалением легких. Для диагностики недуга необходимо обратиться за помощью к педиатру.
 Сложно определить вирус, ставший причиной недуга.
Но в некоторых случаях патологии, вызванные различными возбудителями, разнятся симптоматикой:

 для гриппа характерна боль в глазных яблоках и надбровных дугах;

 при парагриппе протекание недуга более легкое, но наблюдается «лающий» кашель;

 ротавирус затрагивает ЖКТ, поэтому нередко наблюдается понос при ОРВИ;

 аденовирусная инфекция характеризуется конъюнктивитом.
**Что делать если ребенок заболел?**

 Обратитесь за медицинской помощью к врачу.
 **ПОМНИТЕ,** что самолечение – это частая причина развития осложнений.



**Профилактика ОРВИ и гриппа**

Во время эпидемии необходимо:

 ограничить контакт с больными людьми, особенно в течение первых 3 дней;

 избегать массовых мероприятий;

 использовать защитную маску в местах скопления людей;

 соблюдать гигиену.

**Если ребенок часто болеет ОРВИ, то необходимо обеспечить следующую профилактику:**

 предоставить полноценное питание, содержащее фрукты, овощи;

 регулярно гулять на свежем воздухе;

 заниматься спортом;

 ввести в рацион лук, чеснок (это натуральные иммуностимуляторы, обладающие противовирусным, бактерицидным эффектом);

 обеспечить полноценный сон;
закалять организм;

 перед прогулками или посещением детского сада применять Оксолиновую мазь.

**Домашние методы**

Зачастую ребенок в госпитализации не нуждается
**Поэтому родителям необходимо знать, как лечить свое чадо в домашних условиях:**

 **Постельный режим.** По возможности ограничьте двигательную активность ребенка.
Если он отказывается лежать в постели, заинтересуйте его книжкой либо спокойной игрой.

 **Оптимальные условия.** Комнату необходимо часто проветривать и обеспечить нормальную влажность воздуха.

 **Питание.** Не кормите насильно. Пища должна быть питательной и легкой.

 **Питьевой режим.** Предлагайте ребенку теплое питье. Во время простуды необходимо много жидкости.
**Народные средства**
Лечение при помощи народных средств только приветствуется. Однако оно не должно заменять терапию, назначенную специалистом.

**Профилактика ОРВИ**

**и**

**ГРИППА**