**Профилактика простуды в школе: как уберечь школьника от ОРВИ**

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**](https://www.viferon.su/profilaktika-osennej-prostudy/)**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,
– посильная 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.

**МЕСТНЫЕ ФОРМЫ ПРЕПАРАТОВ**

Возможно применение назальных противовирусных средств, позволяющих защититься от вирусной атаки и противостоять возбудителям ОРВИ, включая грипп. Однако часть препаратов, традиционно использующихся для предотвращения заражения острыми респираторными вирусными заболеваниями и поддержки иммунитета, имеют противопоказания для применения у детей определенного возраста. А некоторые средства недостаточно стойки и нуждаются в частом нанесении в течение дня, что становится практически невозможным без постоянного вмешательства взрослых. Причем многие назальные препараты быстро теряют свои свойства у ребенка, ведущего очень активный образ жизни. Кроме того, растворы для закапывания в нос и спреи могут вытекать, вызывать раздражение на нежной коже ребенка, тем самым, провоцируя воспаление.

**ЗАЩИТА ДЛЯ КАЖДОГО ШКОЛЬНИКА**

Современным и удобным средством от заражения ОРВИ является препарат из группы рекомбинантного интерферона – [**ВИФЕРОН® Гель**](https://www.viferon.su/viferon/viferon-gel-instrukciya/). Благодаря своему уникальному составу, ВИФЕРОН® Гель не только помогает защищать организм от вирусных атак, но и поддержать местный иммунитет. Тонкая пленка, которую образует гель, задерживает вирусы на слизистой оболочке носовой полости, мешая им проникнуть внутрь и начать размножаться. Гель устойчив при воздействии самых агрессивных условий внешней среды, что позволяет применять его значительно реже прочих защитных средств. Гелевая основа обеспечивает пролонгированное действие препарата и кратность применения не требует частого нанесения, что позволяет родителям не отвлекаться несколько раз в день от повседневных дел, не прерывать занятия детей и их общение с друзьями.