

Всякая простуда-это вирусное гриппоподобное заболевание, которое возникает при контакте с больным человеком.

В связи с тем, что после перенесённого заболевания вырабатывается нестойкий иммунитет, ребёнок может заражаться очень часто, даже при самом кратковременном контакте.

Специальными исследованиями установлено, что после нескольких перенесённых **ОРВИ** у многих детей могут отмечаться явления кислородного голодания организма, так как нарушается проходимость воздуха, то и снижается необходимый уровень насыщения крови кислородом в лёгких.

Важно, чтобы переболевший **ОРВИ**  ребёнок не переохлаждался в первые дни после болезни, в частности не ходил босиком по холодному полу, так как подошвы ног рефлекторно связаны с носоглоткой.

При охлаждении стоп наступает спазм кровеносных сосудов. И аналогичные явления возникают в носоглотке, что ведёт к понижению температуры слизистых оболочек носа.

**Закаливание** ребёнка защитит его от частых заболеваний. При закаливании повышается устойчивость к охлаждению. Одновременно происходит повышение иммунитета.