

# НЕ БОЛЕЙ!

*Жар, слабость...*

*В болезни мало приятного. А когда болеет ребёнок, это испытание не только для него, но и для родителей. Их задача - помочь ему поскорей поправиться.*

К детям мы относимся с трепетом и особым вниманием. Но когда ребёнок плохо себя чувствует, не нужно сразу впадать в панику. Расспросите его о самочувствии - что болит, есть ли слабость. Обязательно измерьте температуру и, если она высокая, вызовите врача. Кроме того, вы можете следовать простым рекомендациям, чтобы помочь ребёнку быстрее справиться с болезнью.

1. Постельный режим - первое и необходимое условие для выздоровления.
2. Обильное питьё - пожалуй, самая популярная рекомендация врачей. Чай с лимоном, малиновым вареньем, калиной - вариантов масса.
3. Обтирания спиртом категорически неприемлемы. Дело в том, что спирт может быстро впитаться в кожу и вызвать рефлекторное сужение сосудов, что в свою очередь приводит к нарушению микроциркуляции. С температурой это справиться не поможет.
4. Не стоит закутывать ребёнка. При высокой температуре это нарушает естественную терморегуляцию организма и может привести к усугублению положения.
5. Бороться с температурой медикаментозно можно и нужно чаще всего в тех случаях, когда она достигла отметки 38,5 или превысила её. В этом случае врачи обычно рекомендуют дать ребёнку жаропонижающее.

Но никакие советы не заменят консультацию специалиста. Он поможет правильно поставить диагноз и назначить действительный курс лечения. Будьте здоровы.