### Если заболеваем:

* **В первые же часы принимаем противовирусный препарат по описанной в инструкции к нему схеме.**
* **Если высокая температура – вызываем врача, чтобы послушал грудку, посмотрел ушки…**
* **Антибиотики – только если температура держится долго и если ну очень настаивает врач.**
* **Нос. Если заложен капитально – капаем щадящие сосудосуживающие капли (специальные, для детей, с увлажняющей формулой). Не чаще трёх раз в сутки или только перед сном – для облегчения носового дыхания. Говорят, что препарат нужно менять, но мы никогда не нуждались в нём дольше недели. Если слизь уже отходит, но затрудненно, мы промываем нос водно-солевым раствором (Аквамарис спрей по два-три пшика в ноздрю и тут же высмаркиваться, затем то же – с другой ноздрёй). Промывание проводится только вертикально – во избежание попадания воды и слизи в евстахиеву трубу (проще говоря, в уши). Вообще, за тем, чтобы в носу не «хлюпало», я слежу очень тщательно!**
* **Если ребёнок жалуется на уши, я срочно бегу к хорошему отоларингологу – самостоятельно (и даже при посредничестве участкового педиатра) лечить уши я не берусь.**
* **Горло. Полоскания отварами трав. Больше всего моим детям нравится настой травы эвкалипта на водяной бане. Ингаляции – только по показаниям врача. Если внезапный сухой лающий кашель и ребёнок захлёбывается (что было всего два раза в жизни) – у нас есть ингалятор и припасён муколитик для ингаляций. Наша практика показывает, что кашель проходит, как только вылечен насморк. Но у других детей может быть и иначе.**
* **Отхаркивающие травы – если кашель сухой, выбираю вместе с врачом. Дети любят сбор из солодки, мяты и подорожника.**
* **Температуру выше 38,5 мы сбиваем влажными обёртываниями (в пелёнку, пропитанную слабым раствором яблочного уксуса) и компрессами из собственной мочи ребёнка (пропитанная мочой ватка или сложенный в несколько слоёв бинт прикладывается к активным точкам: на запястьях, в подколенные ямки и на задней поверхности шеи; держим до высыхания, повторяем не раньше, через полчаса). В редких случаях, когда эти средства не помогают, а ребёнок явно плохо переносит жар, мы начинаем приём детских жаропонижающих. Но обычно этого не требуется.**
* **Дети много пьют. В принципе всегда, а заболевшие – особенно. Причём, помимо морсов и «лимонада» - в большом количестве чистую сырую воду (ту, что мы привозим из колодца, или хорошую покупную – если колодезная кончилась).**
* **Искусственных прививок (живых ли, инактивированных) я заранее не делаю ни себе, ни детям. Поскольку само заболевание гриппом я считаю наилучшей прививкой от этой болезни. Но это – моя личная позиция.**