**Může nachlazené dítě chodit do mateřské školy?**

***Nachlazené dítě by nemělo být posíláno do mateřské školy ze dvou důvodů:***

1. roznáší infekci mezi ostatní/všechny děti

2. nachlazení a nevyléčení dítěte zakládá na vznik nejrůznějších zdravotních komplikací, hlavně u dětí s oslabeným imunitním systémem, což může mít pro dítě nepříznivé následky i v jeho dalším vývoji.

Podzimní období je spojeno s výskytem nemocí z nachlazení (akutních respiračních viróz) a chřipek.

**Nachlazení** nebo také "respirační rýma" označujeme termínem infekce horních cest dýchacích, příčinou je vždy nákaza.

Nachlazení je infekčním onemocnění, inkubace trvá 1-2 dny, nákaza se děje kapénkovou infekcí. Počátek nemoci z nachlazení je docela náhlý, začíná pálení v nose nebo v krku, k tomu se přidává kýchání, vodnatý výtok z nosu a malátnost. Obvykle nachlazení trvá 7 dní.

**Chřipka** má daleko prudší průběh. Má krátkou inkubační dobu - 18 až 24 hodin. Začíná náhle, bez varování, z plného zdraví. Začátek provází vysoká horečka provázena zimnicí, třesavkou a silnými bolestmi hlavy, kloubů, svalů, zad a nohou, je také spojena s enormní únavou.

**Prevence onemocnění**

**-** dostatečný příjem kvalitní stravy bohaté na ovoce a zeleninu, s přidáním syntetických vitamínů C a E v době zvýšeného výskytu virových zánětů

- správné oblečení ve více vrstvách, vhodná obuv

- posílením imunity u slabších dětí

- vhodné preventivní dechová cvičení