**小心儿童“换季病”之呼吸道感染**

**发病诱因：**

气候干燥，早晚温差大，孩子抵抗力变弱，外出着凉。

**预防措施：**

家长应根据天气变化，为孩子增减衣服。小孩子可比大人多穿一件薄外套，稍大点的孩子应和大人穿得厚薄相当。活动量大的孩子，活动时应将外套脱掉，待活动结束后，将身上的汗水用干毛巾擦拭后再穿上外套。家长要让孩子多休息，多饮水，多带孩子去空气清新的公园等处，尽量不去人员密集的场所。

**护理要点：**

孩子患病后，家长应及时带孩子到医院就诊，并做到以下四点：

1、医生开药前，要向医生说明家中有哪些药物。

2、家长买药时，应问清楚每天服用的剂量及次数。医生开处方是按照毫升或克数来注明剂量的，许多药品说明书上标注的是按照体重服药。家长如果算不好，要向医生或药剂师详细咨询服用方法，不可随意给孩子添加或减少药量。药量过大，会产生较大的副作用，甚至引起身体中毒；药量过小，治疗效果不好，还易产生耐药性。

3、注意巩固疗效。就诊时，医生一般开的是3天的药，有些孩子吃一两次药，症状大大减轻。此时，家长不要着急停药，最好再服药一天以巩固疗效。

4、孩子生病无需大补。要以清淡、易消化的食物为主，不吃生冷食物，注意饮食卫生。可多喝水，多吃有酸味的食物，如山楂、五味子、乌梅、西红柿等，避免吃油炸、辛辣食品、鸡鸭鱼肉及各种滋补品。