

"ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД"

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Пришла осень, а вместе с ней период распространения простудных заболеваний. В связи с этим очень актуальным становится вопрос профилактики простудных заболеваний. Каждую маму волнует вопрос, как избежать заболеваний ребенка.

В этой консультации мы Вам дадим советы, как минимизировать длительность и интенсивность простуды.

Итак, вот несколько важных моментов, которые помогут Вам предупредить простуду:

- Наш друг – правильная температура
- Температура воздуха в комнате должна быть не выше +22.
- Также ребёнка на улицу одеваем по погоде.
- Не кутайте в 33 одежды, но и не допускайте попадания холодного воздуха под одежду.
- Если за окном дождик, но при этом холодно, не забудьте одеть тёплый носочек в резиновый сапожек.
- Регулярно проветривать помещение, спать с открытой форточкой, делать влажную уборку (при этом избавиться от вещей, активно собирающих пыль) и использовать увлажнитель воздуха.
- Также рекомендуется промывать носик ребёнка солевым раствором.
- Гулять с ребенком на улице нужно как можно чаще. Осень и ранняя весна – не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40 минут, но пусть за день их будет 2-3.
- Можно использовать закаливание. Начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья ребенка. Делайте это постепенно. Начните с обливания водой с температурой +36 и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.
- Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка.
- Заведите правило, ежедневно пить чай с лимоном и съесть его с сахаром вместе с цедрой.
- Помните о витамине «С», он крайне важен в качестве профилактики простуды.
- Мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением
- Чихая и кашляя, прикрывайте рот.
- Старайтесь, не посещать без лишней необходимости общественные места и по возможности меньше пользоваться общественным транспортом.
- Сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их.
- Старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами;
- Избегайте тесного контакта с больными ОРВИ



Будьте здоровы! Никогда не занимайтесь самолечением!