

Консультация для родителей «Осень без простуды»



С наступлением осени актуальным становится вопрос профилактики простудных заболеваний. Каждого родителя волнует вопрос, как избежать простудных заболеваний или минимизировать длительность и интенсивность простуды.

Вам помогут предупредить простуду:

-температура воздуха в комнате должна быть не выше +22.

-также ребёнка на улице одеваем по погоде. Не допускайте попадания холодного воздуха под одежду.

-частые прогулки на улице

Гулять с ребёнком на улице нужно как можно чаще. Осень не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40 минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.

В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Правда, начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья малыша.

Эффект закаливания создаётся благодаря разнице температур. Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания

водой с температурой +36 (*температура тела*) 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. А вот кормить детей однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит.

А из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье (всем известна польза малинового варенья, отвары из целебных трав. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.

Также возьмите на заметку правила для детей и взрослых по профилактике **ОРВИ**:

-мойте руки с мылом перед едой или перед ее приготовлением;

-старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта;

-чихая и кашляя, прикрывайте рот;

-сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;

-старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами;

-избегайте тесного контакта с больными ОРВИ

