

Консультация для родителей

Профилактика простудных заболеваний

Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах. Лечения простуды и гриппа не существует, вернее, лечим мы симптомы. Все дети, а особенно дети младшего дошкольного возраста, подвержены большому числу простудных заболеваний. Любая болезнь лишает ребенка всех радостей жизни – он не гуляет, не играет, у него портится настроение

Поэтому основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания. Мы хотим посоветовать вам несколько способов, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний. Уменьшить число простудных заболеваний или их продолжительность вполне реально.

- Ограничьте пребывание ребенка в местах массового скопления людей;
- Мойте руки с мылом;
- Проветривайте помещение не менее 3-4 раз в день;
- Ежедневно проводите влажную уборку;
- ночной и дневной сон по возрасту,
- не переутомляйте вашего малыша,

Соблюдайте режим дня:

- ежедневные прогулки,
- сон на свежем воздухе
- много поить теплым питьем
- полоскание горла
- постарайтесь не перегревать малыша,
- одежда должна быть по погоде.