

Консультация для родителей

«Осень без простуды»



Детский организм слабеет с наступлением осеннего и зимнего периода. Резко увеличивается количество детей, подхвативших простуду. Многие врачи считают, что сезонные заболевания – это вполне нормальное явление. И все-таки нужно беречь ребенка от простуды!

Чтобы ребенок не заболел, приучайте его дышать носом, а не ртом.

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:

- оптимальная температура — 20–22°C, допустимая температура — 18–24°C.
- также ребёнка на улицу 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 (здоровое питание) – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения. А вот кормить детей однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит, лучше сварите компот из фруктов или сухофруктов и пейте вместе с детьми. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.

Как уберечь ребенка от заражения?

- научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд;
- научите детей не трогать лицо и без острой нужды руками не прикасаться к лицу, к носу, ко рту руками;
- научите детей кашлять и чихать в салфетку или сразу же выбрасывать её;
- научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра;
- приучайте детей правильно питаться. Кушать овощи и фрукты, заниматься спортом;
- отучайте детей от вредных привычек грызть ручки и карандаши, брать в рот игрушки;
- заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится;
- обрабатывайте поверхности, а также предметы, которые часто находятся в руках – пульт, планшет, сотовые телефоны, очки. Все это требует обработки, потому что вирусы на поверхностях хорошо выживают;
- воздержитесь от посещения торговых центров, кинотеатров и других мест скопления людей;
- старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами:

Уважаемые родители! Вам и самим необходимо соблюдать эти простые меры профилактики в обязательном порядке и быть хорошим примером для своих детей.