

## «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.

При простуде в народной медицине применяются следующие средства: Кусочки ваты, смоченные соком репчатого лука, закладываются в нос 3-4 раза в день на 10-15 минут; 30% раствор меда в соке сырой красной свеклы закапывать по 5-6 капель в каждую ноздрю 4-5 раз в день.

Укреплению иммунитета способствуют чаи из трав: душицы, иван-чай, мяты, листьев малины, календулы, ромашки, смородины, липового цвета. Такой чай можно заварить как смеси, так по отдельности. Для лучшего результата пить такой чай нужно по 2-3 стакана в день на протяжении месяца. Если профилактика не помогла, и ваш ребенок все же заболел, не откладывайте ни в коем случае визит к врачу.