

Осень – без простуд

Осень – это период межсезонья, когда погода не только переменчива, но и обманчива. Недаром в эту пору увеличивается количество простудных заболеваний, особенно среди детей.

Лучшая защита от простуды осенью - её профилактика, благодаря которой можно не только сократить количество заболеваний, но и вовсе не заболеть. Профилактика простуды и гриппа заключается в простом комплексе оздоровительных мер, направленных на укрепление и поддержание иммунитета:

1. Укрепление иммунной системы.

- Обеспечьте разнообразное и сбалансированное питание с достаточным количеством витаминов;
- Употребляйте больше фруктов и овощей особенно сезонных;

2. Одежда по погоде.

- Убедитесь, что дети одеты по погоде, лучше всего подойдет многослойность, что бы можно было снимать или добавлять слои одежды в зависимости от погодных условий и температуры.
- Обратите внимание на шапки, шарфы и перчатки в холодные дни.

3. Гигиена.

- Проводите регулярные беседы с детьми о важности мытья рук, особенно после улицы, перед едой, после туалета большинство инфекций передается через грязные руки
- Используйте антисептики для рук когда нет доступа к воде и мылу.

4. Физическая активность.

- Поощряйте детей заниматься физической активностью на свежем воздухе или можно поиграть в подвижные игры, это помогает укрепить иммунитет. Так же должны быть регулярные прогулки в любую погоду лучше всего подойдут парки и скверы, а не магазины.

5. Комфорт в доме.

- Поддерживайте комфортную температуру в помещении. Избегайте перегрева и чрезмерной сухости воздуха, особенно зимой, когда включают отопление.
- Используйте увлажнители воздуха если это необходимо.

6. Соблюдайте режим сна.

- Обратите внимание на режим сна. Достаточное количество сна способствует укреплению иммунной системы.

7. Психологический комфорт.

-Уделяйте внимание эмоциональному состоянию ребенка. Стресс может ослаблять иммунную систему ребенка.

8. *Осознанность в симптомах.*

-Научите детей распознавать ранние симптомы недомогания. Это поможет вовремя обратиться к врачу и избежать осложнений.

9. *Игра.*

- Подумайте, в какую интересную игру можно поиграть всей семьёй с целью «быть здоровыми». Когда ребёнку неинтересно, он будет выполнять с не охотой полезные процедуры. Радость и польза от здоровых привычек у ребёнка появляются в том случае, когда это приятно, интересно и занимательно.

Следуя этим не сложным рекомендациям, вы сможете помочь своей семье оставаться здоровой и активной в осенний период.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

