

Консультация для родителей «Осень без простуды»

Составили воспитатели
А.Э. Долгополова, Л.И. Кутепова

С приходом осени актуальным становится вопрос профилактики простудных заболеваний. Каждого родителя волнует, как избежать простудных заболеваний. Вам помогут предупредить простуду:

- температура воздуха в комнате должна быть не выше +22.
- ребёнка на улицу одеваем по погоде.
- частые прогулки на улице.

Гулять с ребёнком на улице нужно как можно чаще. Пусть это будут короткие прогулки по 30-40 минут, но за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают хорошее влияние на детский организм.

В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Начинать закаливание нужно постепенно и когда малыш абсолютно здоров. Эффект закаливания создаётся благодаря разнице температур. Начните закаливание 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. Кормить детей однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит. 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.

Правила для детей и взрослых по профилактике ОРВИ: -мойте руки с мылом перед едой или перед ее приготовлением; -старайтесь лишней 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.