

Правила для детей и взрослых по профилактике ОРВИ:

- мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением; 
- старайтесь лишний 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

Дорогие родители, профилактика простудных заболеваний в детском саду поможет избежать дальнейших последствий. Повесьте чеснок на шею ребенка в киндере, давайте чаще пить чай с малиной. Будьте здоровы и не болейте!

Памятка для родителей на тему:



«Профилактика простудных заболеваний»

Простудные заболевания знакомы каждому человеку. Подхватить банальную простуду проще простого, особенно в осенне-зимне-весенний период. Стоит переохладиться на ветру или замерзнуть на остановке, и уже буквально на следующий день инфекция проявит себя в виде головной боли, насморка, повышенной температуры. Также к основным симптомам данного заболевания относится кашель, боль в горле, заложенный покрасневший нос, слабость и т. д. Иногда и переохладиться не обязательно: вирусная инфекция может «подстеречь» в транспорте, торговых центрах и других общественных местах.

Защитные меры для предупреждения простуды:

✓ **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.

✓ **Температурный режим.**

Температура воздуха в комнате должна быть не выше +22. Также ребёнка на улицу одеваем по погоде. Не кутайте в 33 одежды, но и не допускайте попадания холодного воздуха под одежду.

✓ **Правильное питание.**

Это лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить малыша однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит. А из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте



натуральные компоты из сухофруктов, травяные чаи, применение масел. Так же помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.

✓ **Личная гигиена.**

Не всегда есть возможность помыть руки ребёнку (в магазине, в транспорте и т.д.). В таких случаях лучшим помощником окажутся салфетки на спиртовой основе.



✓ **Уборка помещений.**

Вирусы на поверхностях живут не более 2 — 3 часов. Поэтому в холодное время стоит чаще делать влажную уборку с дезинфицирующими средствами.



Соблюдая эти нехитрые правила профилактики простудных заболеваний у детей, вы укрепите иммунитет своего ребенка и сохраните ему здоровье!

