

## «10 важных правил как защитить здоровье детей зимой.»



С приходом зимы как-то само собой сокращается количества и длительность прогулок с детьми на свежем воздухе. Но ведь именно прогулки укрепляют защитные силы и здоровье наших детей зимой. Другими словами ,чем чаще мы с малышом будем выходить на улицу, тем больше вероятность того ,что его организм даст надежный отпор вирусам .Но для того, чтобы малыш не заболел ,мы должны соблюдать некоторые меры профилактики.

1.Самая большая угроза подхватить простудные заболевания не на детской площадке или во дворе , а во время посещения многолюдных общественных мест: транспорт, магазин и т.д. Таким образом, постарайтесь не брать с собой малыша в те места ,где риск передачи инфекции слишком высок.

2. Ограничьте контакты ребенка с людьми , которые имеют симптомы каких-либо простудных заболеваний.
3. Соблюдайте простейшие правила гигиены.
4. Чтобы защитить ребенка от простуды , особенно зимой , необходимо пить достаточно жидкости.
5. Следите за влажностью воздуха в доме. В зимний период это особенно актуально, так как из-за постоянной работы отопительных приборов , воздух часто пересушен. Вследствие чего, слизистые оболочки дыхательных путей становятся более подвержены вирусам и простудам.
6. Правильный выбор одежды. Используйте легкую , многослойную и не продуваемую одежду . Не надевайте слишком тяжелые и теплые вещи , в них ребенок очень быстро потеет , а это негативно сказывается на его здоровье.
7. Обувь малыша ни в коем случае не должна стеснять движения или приводить к перегреванию
8. Если день выдался солнечным , но морозным-это не должно вас пугать. Прогулка все равно должна состояться.
9. Если малыш пришёл с прогулки продрогшим-немедленно погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Это вид ароматического эфирного масла ускоряет кровообращение в конечностях и в горле и простуда отступает.
10. Не забывайте и про должный уход за кожей ребенка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите тонкий слой вазелина.