



ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ЗИМОЙ

ИЛИ

Как уберечь ребенка от простуды?



[VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)



ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Детский организм куда слабее взрослого, а потому с наступлением зимы число детей, подхвативших простуду, резко увеличивается.

Многие врачи считают, что сезонные заболевания - это вполне нормальное явление.

Но все-таки: можно ли уберечь ребенка от простуды? Можно!

Чтобы уберечь ребенка от простуды в период сезонной вспышки заболеваемости, следуйте следующим советам, простым, но действенным!



[VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)



Помните про лук и чеснок

Природные фитонциды лука и чеснока обладают прекрасным свойством убивать микробы - а потому очень полезно бывает оставлять блюдечко с нарезанным луком или зубчиками чеснока в комнате, где спит ребенок. Кроме того, можно положить мелко нарезанный чеснок в контейнер от киндер-сюрприза.

Регулярно проветривайте комнату

Даже если за окном непогода, найдите пятнадцать минут, чтобы проветрить комнаты. Свежий воздух – действенное средство от микробов.

Откажитесь от курения в помещении табачный дым имеет свойство просачиваться в любые щели, а на здоровье ребенка он влияет не лучшим образом: в частности, значительно снижает иммунитет.





Приучите ребенка дышать носом

Эта простая рекомендация очень важна. Дело в том, что именно слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, встающим на пути микробов. При носовом дыхании значительная часть микробов нейтрализуется еще до попадания в организм. А значит, дышать носом - первый способ избежать болезни.

У ребенка всегда должен быть ЧИСТЫЙ НОСОВОЙ ПЛАТОК

Лучше всего использовать одноразовые бумажные платочки это позволит не допустить распространения инфекции. Кроме того, полезная привычка чихать не в ладонь, а в сгиб руки: ведь микробы легко мигрируют со всех поверхностей в доме на ладошки малыша, а оттуда прямым ходом в дыхательные пути.





Не пренебрегайте лекарствами для профилактики простудных заболеваний

Существует ряд гомеопатических препаратов, которые помогают не только справиться с простудой, но и предотвратить ее. Гомеопатические препараты отличаются особенной эффективностью на самых ранних стадиях заболевания и способностью предотвратить заражение. Однако, стоит помнить о том, что эффект таких лекарств значительно снижается при регулярном приеме: для достижения максимального эффекта не стоит принимать одно и то же средство чаще, чем раз в полгода. Вы всегда можете чередовать препараты.

Укрепляйте иммунитет

Крепкий иммунитет гарантирует, что и холода, и сезонные вспышки простуды не окажут на ребенка ровным счетом никакого влияния.





ЗДОРОВЬЕ

Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.

А. Гришин

