

**Как уберечь  
ребенка от  
простуды**

1. Старайтесь не устраивать посиделки с родными и не звать гостей в период обострения инфекционных заболеваний. Чем больше бактерий дома, тем проще малышу подхватить их. Даже если все гости здоровы, выдайте им маски;

Проще всего изолировать малыша от больного члена семьи. Однако, далеко не всегда это просто. Если квартира однокомнатная или болеет мама, временно изолировать ребёнка не выйдет. Поэтому заболевший должен находиться дома в маске и регулярно её менять;

2. Проветривайте помещение 4-5 раз в день.

3. Чаще гуляйте с малышом на свежем воздухе. Но! Не гуляйте в местах большого скопления людей;

4. Чаще мойте руки и лицо, приходя домой. То же должны делать и остальные члены семьи.

5. Следите за посудой, из которой ест ребёнок — всегда её стерилизуйте.

6. Бельё, на котором спит малыш и полотенце всегда должны быть чистыми. В грязной ткани легко заводятся болезнетворные микроорганизмы;

7. Обезопасить малыша от вирусов в воздухе можно с помощью измельчённого чеснока и лука на тарелочке в детской комнате. Конечно, запах будет тяжёлый, зато ребёнок будет защищён;

8. Прививки являются хорошей защитной мерой против вирусов. Для поступления в сад необходимо сделать ряд обязательных вакцин. Но есть опасные заболевания, прививки от которых детям ставятся по желанию их родителей, например, ветрянка или туляремия. Защитить малыша от таких инфекций лучше заранее, но посоветовавшись с врачом.

9. Для укрепления иммунитета необходимы витамины и минералы. Следите, чтобы Ваш ребенок съедал достаточно фруктов, ягод, овощей и зелени. Если у него невысокий

аппетит, придумайте интересное оформление блюд, смешную присказку или чаще занимайтесь с ним физическими упражнениями. **Проконсультируйтесь с Вашим педиатром по поводу приема витаминных комплексов, ведь с едой дети часто недополучают необходимое количество микроэлементов. Не забывайте вовремя давать их малышу, особенно в периоды эпидемий.**

Иммуностимулирующие и противовирусные препараты применяйте только по назначению врача, ведь они могут вызвать аллергию.

10. Постепенное закаливание также усилит иммунитет ребенка. Начать можно с воздушных и солнечных ванн, а затем перейти к водным процедурам. Постепенное снижение температуры воды или контрастный душ укрепят способность организма противостоять вирусам.

11. Обратите внимание на то, сколько спит Ваш малыш, ведь уставший организм сильнее подвержен риску быть инфицированным. Постарайтесь сделать так, чтобы сон ребенка длился не менее девяти часов ночью и два часа днем. Если же он плохо засыпает, **проконсультируйтесь со специалистом, возможно, Вам назначат успокаивающие чаи или сиропы.**

**Будьте здоровы!**