

Памятка родителей для профилактики гриппа и ОРЗ.

В основе предрасположенности к простудным заболеваниям и гриппу лежит, прежде всего, ослабление собственных защитных сил организма.

В данной памятке будут даны несколько простых рекомендаций, которые при их выполнении способствуют укреплению защитных сил организма у детей.

1. Следите, чтобы ребенок дышал носом, так как, в полости носа воздух согревается, увлажняется и очищается..
2. Ежедневно промывайте нос ребенка солевым раствором (1 чайная ложка поваренной соли на стакан воды) или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа солевым аэрозолем («Аква Марис», Аква ЛОР», «Салин», «Физиомер»)
3. Систематически закаливайте ребенка. Закаливание начинают с воздушных ванн, затем переходят к водным процедурам. Хороший закаливающий эффект дает использование контрастных ножных ванн. Необходимо отметить, что начинать закаливающие процедуры следует в летний период, на фоне хорошего самочувствия, а не в период подъема заболеваемости.
4. Рационально одевайте ребенка, не допускайте переохлаждения и перегревания.
5. Больше находите с ребенком на свежем воздухе.
6. Проветривайте и увлажняйте воздух в квартире.
7. Систематически делайте влажную уборку. Так, температура воздуха в помещении для ребенка до 3-х лет должна быть 21-23С, для детей 4-х лет – 20-22С, старше 5 лет – 19-20С. При этих температурах дети должны находиться в двухслойной одежде.
8. Соблюдайте режим сна и бодрствования в зависимости от возраста ребенка.
9. Обеспечьте правильное питание вашему ребенку. В рацион питания необходимо включать: овощи, фрукты, молочные продукты, каши, компоты, кисели. В меню должны входить продукты с большим количеством белка – отварное мясо, творог, сыр. Включайте в рацион питания ребенка продукты, содержащие фитонциды: лук, чеснок, клюква, морковь, лимоны.

Только совместные усилия родителей, медицинских работников и педагогов помогут укрепить здоровье ребенка.