

Как сберечь здоровье ребенка в зимний период?

В зимние дни возрастает риск и частота инфекционных заболеваний, особенно респираторных. Им особенно подвержены дети с их неустойчивой иммунной системой. Какие меры нужно принимать родителям, чтобы предотвратить эти заболевания?

1. Старайтесь избегать многолюдные общественные места: транспорт, торговые центры или магазины. Отдайте предпочтение детской площадке или ледовому катку. Ведь именно продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют здоровье наших детей в зимний период.

2. Некоторые инфекции без труда передаются воздушно-капельным путем, поэтому, по возможности, ограничьте контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы вирусной или бактериальной инфекции.

3. Всегда соблюдайте простейшие правила гигиены. Обязательно мойте руки себе и напоминайте об этом ребенку.

4. Обильное питье поможет защитить ребенка от простуды. В зимний период натуральные соки дополнительно обеспечивают организм ребенка витаминами.

5. Увлажняйте воздух жилых помещений. Сухой воздух закрытых отапливаемых помещений пересушивает слизистую дыхательных путей и делает их беззащитными перед микробами, витающими в воздухе. Проветривайте не менее 3 раз в день по 15 минут.

6. Правильный выбор одежды - один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка зимой. Лучше использовать легкую, не продуваемую, удобную одежду, которую легко снять в помещении. Также подбирайте обувь, соответствующую определенному температурному режиму.

7. Не отказывайтесь от прогулок в солнечную морозную погоду. Солнечные лучи способствуют выработке витамина D, именно зимой наблюдается его нехватка.

Здоровья Вам и Вашему ребенку!

