Уважаемые родители!

 С целью ознакомления, каким способом предотвратить простуду или заражение ребенка вирусом предлагаем Вам памятку “Профилактика простудных заболеваний детей” с рекомендациями:

* Родителям следует регулярно стирать одежду малыша, дезинфицировать личные предметы и игрушки, которыми он играет. Важно контролировать мытье рук с мылом. Дошкольник должен понимать, что тщательная гигиена - залог крепкого здоровья, которое гарантирует силы на игры и редкое посещение врачей.
* Необходимо регулировать физические нагрузки малыша и следовать рекомендациям педиатра по режиму активности для конкретного ребенка.
* Отличный эффект профилактики вирусных заболеваний дает промывание носа солевым раствором и смазывание носовых пазух противовирусными мазями.
* Детям разрешено давать витаминные комплексы строго по рекомендациям врача.
* Обилие свежей зелени, качественного мяса и субпродуктов на обеденном столе обеспечит ребенка полезными микроэлементами и другими нужными веществами. Такую витаминизацию медработники одобряют.
* Для общего укрепления иммунитета и в целях профилактики простудных заболеваний разрешено давать детям чай с малиной, смородиной или долькой лимона, отвары шиповника, липы и мяты.
* Даже после того, как ребенок переболел простудой или ОРВИ, у него сохраняется высокий риск осложнений. По этой причине врачи рекомендуют в течение одной-двух недель побыть дома, окрепнуть и набраться сил.
* Даже воспитанники ясельных групп должны быть приучены к чистоте и опрятности, должны понимать, что при кашле и чихании нужно закрываться ладошкой или носовым платком, а воду пить только кипяченую из чистой посуды.
* Родителям необходимо немедленно оповещать сотрудников ДОУ о болезни ребенка, членов семьи или соседей по квартире.