



ЗДОРОВЬЕ ЗИМОЙ





ЕСЛИ НА УЛИЦЕ ХОЛОДНО



Все боятся сильных морозов, но низкие температуры - это не самая большая проблема. Резкий ветер более опасен. Из-за него возникает ощущение, что температура воздуха холоднее показателей термометра. При какой температуре стоит отправляться, а при какой - лучше остаться дома, зависит от места проживания и уровня влажности воздуха.

Прогулки при морозной погоде могут быть приятными. Главное, чтобы на улице было сухо, ребенок активничал, но не потел, и был одет по погоде. Независимо от погоды нужно следить, чтобы у малыша не промокала одежда, руки и ноги были тёплыми.





ПОДХОДЯЩАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Все понимают важность теплой одежды, но она должна быть не просто теплой, а защитить ребенка от влаги и ветра. Предпочтение следует отдавать одежде из шерсти, а не из синтетики. Одевать ребенка нужно тепло, но не плотно. Ребенку должно быть комфортно двигаться. От переохлаждения защитят несколько слоев одежды.

Не стоит использовать шарф, чтобы прикрыть рот и нос ребёнка. Дыхание сделает его влажным. Малыш будет вдыхать сырой воздух, а это будет сильнее раздражать дыхательные пути.

При покупке обуви обратите внимание на то, чтобы ребенок мог ее обуть с теплым носком. Обувь не должна пережимать ногу и замедлять кровообращение.

На прогулку желательно брать запасные носки и варежки, чтобы переодеть их в случае намокания.





КАК ИЗБЕЖАТЬ ВИРУСОВ

Укрепление иммунитета зимой поможет снизить риск заболевания. Особое внимание на разнообразное и сбалансированное питание и достаточное питье. Даже если в зимний период выделяется меньше пота, это не значит, что нужно сократить питье. Воду можно заменять какао, горячим чаем, соками, богатыми витамином С. Посуду старайтесь мыть в достаточно горячей воде для уничтожения всех микробов. откажитесь от использования общей посуды.

Мыть руки зимой следует не реже, чем летом, даже если гуляете в варежках. При отсутствии возможности помыть руки можно использовать санитайзеры или влажные салфетки.

Основой профилактики болезней является избегание общения с заболевшими людьми.

В супермаркеты, торговые центры, людные места лучше не брать с собой детей, особенно в период обострения инфекционных заболеваний. Именно в таких местах легко "подцепить" болезнь.





ЕСЛИ ВСЁ ЖЕ ЗАБОЛЕЛИ

Если ребенок заболел, оставайтесь дома. Позволены небольшие прогулки при легком насморке и/или кашле. При этом температура должна быть в норме. Нужно учить ребенка прикрывать рот и нос при чихании и кашле.

Лучше использовать платки или одноразовые салфетки. позаботьтесь, чтобы доступ к салфеткам всегда был у ребенка. На случай, если салфеток рядом не окажется, научите ребенка прикрывать рот тыльной стороной ладони, чтобы избежать дальнейшей передачи микробов.

При сильном насморке врачи рекомендуют делать промывание соленой водой, а потом высморкать поочередно каждую ноздрю. Но не нужно увлекаться процедурой. Достаточно проводить промывание не более двух раз в течение дня и при условии нормальной температуры.

Контролируйте температуру воздуха дома. Не должно быть резких перепадов, так как это может иметь негативное влияние на самочувствие.

Обратитесь к врачу, вам будут даны исчерпывающие рекомендации, исходя из объективного состояния здоровья ребенка.





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Природа радует нас снежной и красивой зимой, не нужно бояться ее буйного характера. Да, зимняя стужа сопровождается повышенной опасностью заболеваний, но в наших силах помочь ребенку научиться правильно о себе заботиться, чтобы предотвратить неприятности. Чаще мойте руки, обувайте просторную и теплую обувь, надевайте правильную одежду по погоде, ведите активный образ жизни, следите за самочувствием.

Эти простые советы помогут получить удовольствие от сказочной зимы, а не собирать дома горы из носовых платочков.

