

Профилактика простудных заболеваний у дошкольников

Дошкольники очень часто подвержены различным заболеваниям. Виновниками большого количества инфекций могут быть различные виды вирусов и бактерий, которые окружают малыша. Чаще всего простудные заболевания возникают у детей, которые бывают в частом контакте с окружающими, у кого наблюдается пониженный иммунитет. Различные инфекции могут передаваться воздушно-капельным путём или бытовым (через игрушки, посуду и т.д.) В своих рекомендациях мы хотим познакомить родителей с элементарными способами борьбы с вирусными инфекциями:

1. Мы рекомендуем соблюдать постоянный режим активных видов деятельности и отдыха. Режим дня ребёнка должен быть чётким, время для сна полноценным. В период возрастания вирусных инфекций бывайте с ребёнком как можно больше времени на свежем воздухе, следите за полноценным питанием своего ребёнка.

2. С утра рекомендуется выполнять утреннюю гимнастику (она может быть в любом варианте), обтирайтесь прохладной водой, регулярно посещайте физкультурные занятия.

3. При заболевании вирусной инфекцией кого-то из членов семьи, мы рекомендуем ограничить общение ребёнка с заболевшим. Лучше всего ребёнка изолировать в отдельную комнату.

4. Рекомендуется тщательно мыть руки после улицы, перед приёмом пищи, после использования общих предметов.

5. Мы рекомендуем регулярное проветривание помещений, ночной сон можно организовать при открытой форточке. Но при этом необходимо наблюдать за тем, чтобы в комнате не было сквозняков.

6. В период эпидемии мы рекомендуем ограничить посещение многолюдных мест, т.к. именно там вирус распространяется наиболее быстро.

7. Мы рекомендуем промывать нос и горло не менее 2-3 раз в сутки.

Уважаемые родители, мы надеемся на то, что наши рекомендации помогут Вам в оздоровлении ваших детей и в сокращении их заболеваний.