**Консультация для родителей**

**«Профилактика простудных заболеваний»**

С наступлением межсезонья (осенью или весной) как никогда

актуальным становится вопрос профилактики простудных заболеваний. Каждую маму волнует вопрос, как избежать простудных заболеваний вообще или минимизировать длительность и интенсивность простуды. Профилактика простудных заболеваний без

применения специальных медикаментов у детей и взрослых – актуальная мера в преддверии зимнего периода. Осенне-зимний сезон приносит с собой частые простуды у детей самого разного возраста. Каждая мама знает, как нелегко бывает справиться с простудой, и

насколько сложно переносится детьми ангина или грипп, да и простой насморк никому не доставляет удовольствия. Что же можно предпринять, чтобы уменьшить риск простудных заболеваний у ребенка и избежать их последствий?

Итак, вот несколько важным моментов, которые помогут Вам

предупредить простуду:

**Увлажнение и доступ свежего воздуха в квартире**

Температура воздуха в комнате должна быть не выше +22.

В холодное время года особо актуальна тема увлажнения воздуха. Так как различные обогреватели, батареи, как и кондиционер впрочем,

высушивают воздух, а это в свою очередь приводит к сухости слизистой оболочки носоглотки и прямому попаданию микробов внутрь организма. Поэтому крайне важно увлажнять воздух в квартире: регулярно проветривать помещение, спать с открытой форточкой, делать влажную уборку (при этом избавиться от вещей, активно собирающих пыль) и использовать увлажнитель воздуха. Также рекомендуется промывать носик ребёнка солевым раствором.

**Ароматерапия**

Ароматерапия как известно повышает иммунитет и способна

привести организм в норму. Используйте только натуральные эфирные

масла без примесей. Подойдут масло сосны, лимона, лаванды, мяты,

апельсина, чайного дерева и другие. 

** Частые прогулки на улице**

Гулять с малышом на улице нужно как можно чаще. Осень и ранняя зима – не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм.

Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.

****

**Незаменимой профилактикой простудных заболеваний**

**является полноценный и разнообразный рацион малыша**.

К укрепляющим веществам относятся витамин С (цитрусовые,

капуста, шиповник), витамин А (морковь, сладкий перец, любая зелень),цинк (все зеленые овощи, яйца, молочные продукты), магний и селен (любые крупы). Чеснок и лук – наверное, самые доступные и незаменимые средства профилактики простудных заболеваний. Чеснок и лук нужно есть как можно чаще. Особенно в периоды массовых заболеваний гриппом и простудами. Как мощное профилактическое, витаминное средство в «гриппозный» период врачи советуют смешанные витаминные чаи из сушеных плодов малины и шиповника (в равных частях). Чтобы избежать простудных заболеваний, прежде всего надо исключить их возможные причины. **Нужно одевать ребенка по** **сезону, не теплее и не легче необходимого.** Основное требование: чтобы не было переохлаждения, а ноги были сухими и теплыми, и потому

хорошая обувь - залог здоровья вашего ребенка. И само собой голову тоже нужно держать в тепле.

**Другими методами профилактики простудных заболеваний**

**являются: ходьба, бег, плавание, а также специальная лечебная физкультура**

****

На первом месте профилактических мероприятий простудных

заболеваний **стоит закаливание.** Именно закаливание нормализует

функции дыхательной системы человека в условиях воздействия на

организм режима низких температур. Это уменьшает риск заражения

вирусными инфекциями. Приучать человека к закаливанию нужно с

самого раннего детства. Правда, начинать закаливание нужно с периода абсолютного здоровья малыша.

**Один из способов профилактики простудных заболеваний -**

**это обучение ребенка заботится о своем здоровье**.

**Нужно объяснять ребенку: обязательно мыть руки, прежде**

**чем отправить что-то в рот, стараться не находиться очень**

**близко от кашляющих и чихающих людей, не пользоваться**

**чужими носовыми платками и посудой.**

Также возьмите на заметку правила для детей и взрослых по

профилактике ОРВИ:

мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или

перед ее приготовлением;

старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта;

чихая и кашляя, прикрывайте рот;

сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;

старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и

столовыми приборами;

избегайте тесного контакта с больными ОРВИ