

## **Профилактика простудных заболеваний в зимнее время**

Зима время для снежных прогулок, активных игр на морозе. Дети обожают это время года, когда можно поваляться в сугробах, слепить снеговика, прокатиться с ледяной горы. Но именно зимний период таит в себе наибольшую опасность: травматизм, вирусные и простудные заболевания. Что поможет уберечь ребенка от болезни?

### **1. Регулярные прогулки на свежем воздухе**

Холодный чистый воздух укрепляет организм. Чтобы развить иммунитет выбирайте для прогулки с детьми парки, скверы, избегая общественных мест с большими скоплениями народа.

### **2. Правильно подобранные одежда и обувь**

Одной из главных причин простуды является переохлаждение. Одежда и обувь должны быть тёплыми, легкими и непромокаемыми. Заболевание также возникает из-за резкого колебания температур, когда из слишком жаркого помещения ребенок попадает на холодную улицу. Поэтому важно одевать ребёнка по погоде, не перегревая его.

### **3. Здоровое питание**

В рацион ребенка должны входить фрукты и овощи, молочные продукты, нежирное мясо и рыба, яйца и крупы. Помогут укрепить иммунитет чеснок, травяные чаи, фруктовые смеси, орехи, мед.

### **4. Прием витаминов**

Витаминные комплексы помогают укрепить иммунитет. Лучше всего получать полезные микроэлементы из натуральных продуктов. Особенно полезен витамин С, который содержится в цитрусовой и чёрной смородине. Защищает от простуд в зимний период и рыбий жир.

### **5. Физическая активность**

Утренняя зарядка, активные игры во дворе, походы на лыжах – всё это помогает укрепить сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

### **6. Увлажнение и проветривание помещения**

В зимний период из-за постоянной работы отопительных приборов воздух пересушен. Вследствие чего слизистые оболочки верхних дыхательных путей становятся более подвержены вирусам и простудам, снижается сопротивляемость организма. Чтобы этого избежать, регулярно проветривайте помещение и увлажняйте воздух.

Эти простые советы помогут защитить вашего ребёнка от простуды. Если же избежать заболевания не удалось, не затягивайте – при первых же признаках: повышенная утомляемость, боль в горле, насморк – немедленно обращайтесь к педиатру. Следуйте советам врача, и простуда пройдет для вашего ребенка быстро и без осложнений.