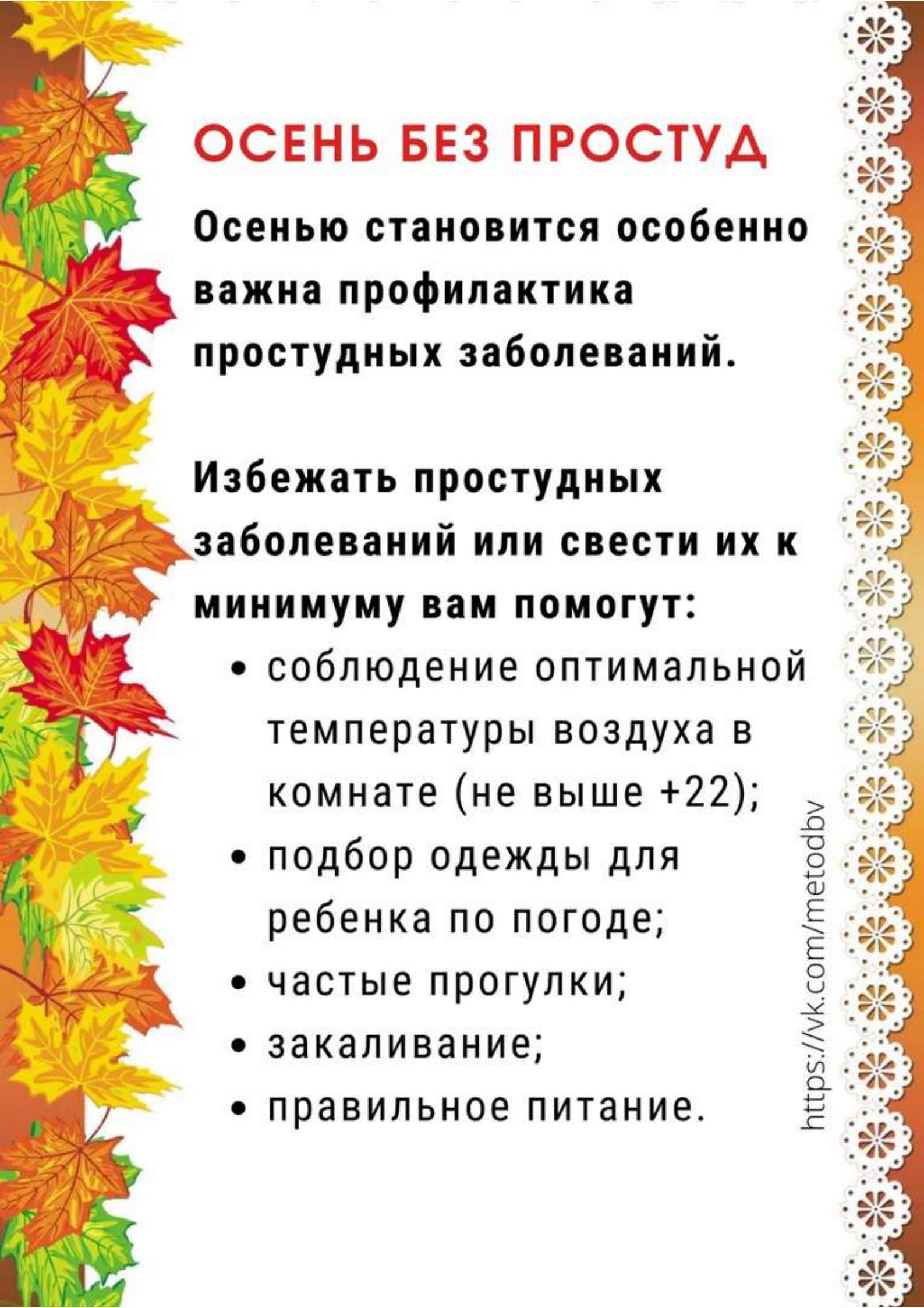


ОСЕНЬ
БЕЗ
ПРОСТУД

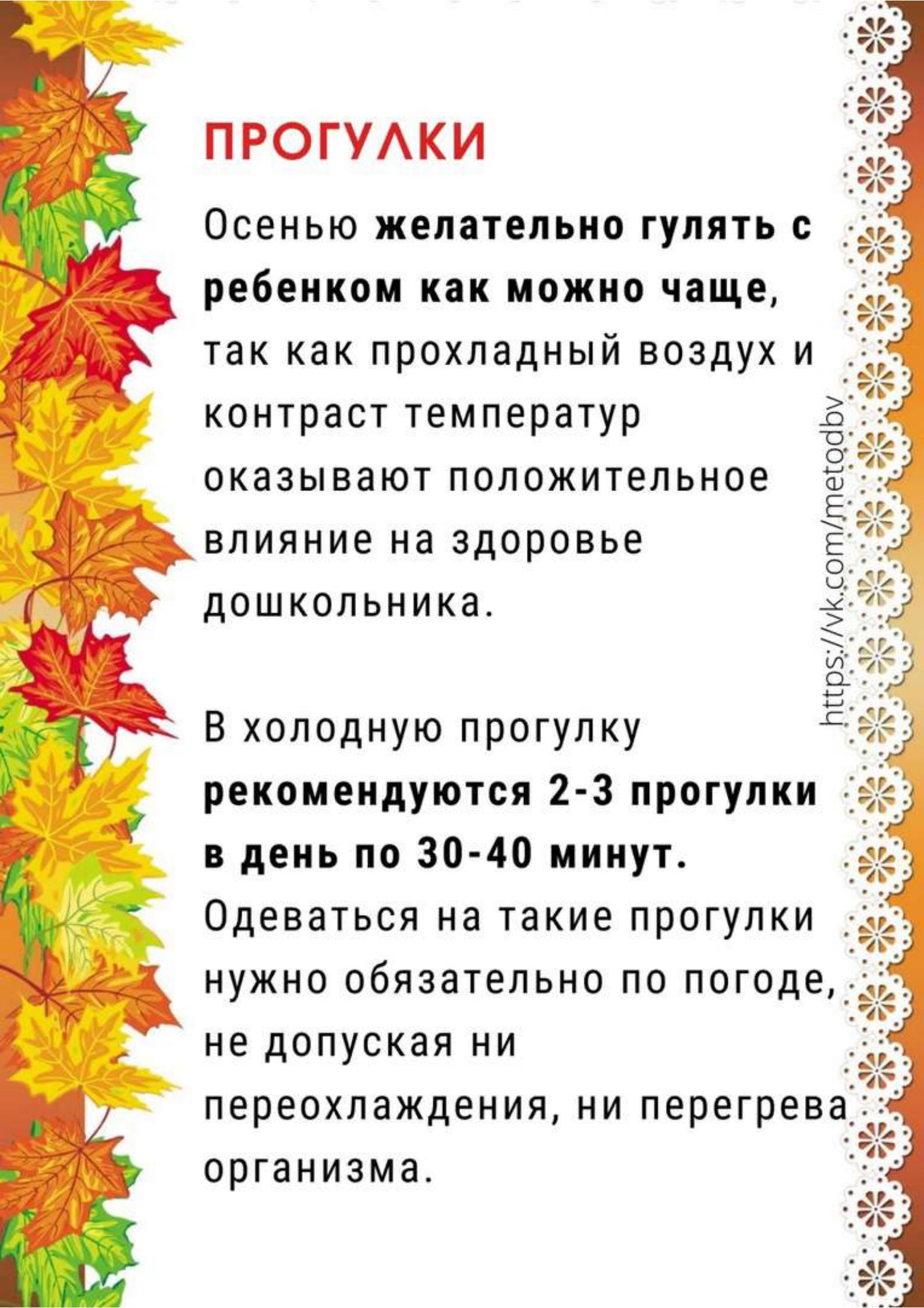


ОСЕНЬ БЕЗ ПРОСТУД

**Осенью становится особенно
важна профилактика
простудных заболеваний.**

**Избежать простудных
заболеваний или свести их к
минимуму вам помогут:**

- соблюдение оптимальной температуры воздуха в комнате (не выше +22);
- подбор одежды для ребенка по погоде;
- частые прогулки;
- закаливание;
- правильное питание.



ПРОГУЛКИ

Осенью желательно гулять с ребенком как можно чаще, так как прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на здоровье дошкольника.

В холодную прогулку рекомендуются 2-3 прогулки в день по 30-40 минут.

Одеваться на такие прогулки нужно обязательно по погоде, не допуская ни переохлаждения, ни перегрева организма.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание - отличный способ профилактики простудных заболеваний у детей. **Начинать его рекомендуется летом, обязательно следуя убедиться в абсолютном здоровье ребенка.**

Закаливание необходимо проводить **постепенно**, дома можно начать с обливания водой с температурой +36, через каждые 3-4 дня снижая ее на 1-2 градуса. Лучше всего остановиться на 12-13 градусах и дальше продолжать обливания водой этой температуры.

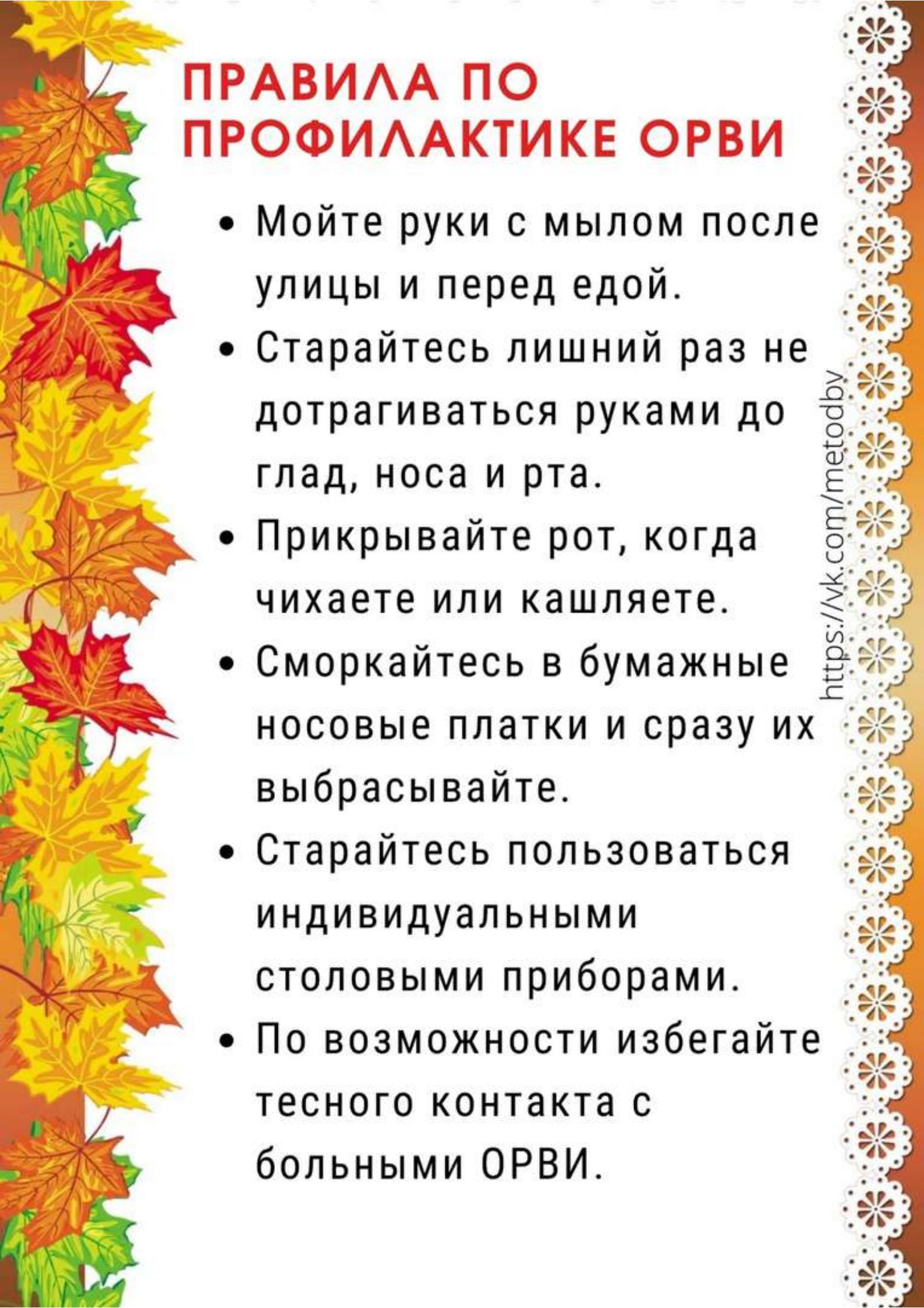


ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**Правильное питание -
отличный способ обеспечить
ребенка витаминами.**

Желательно питаться
разнообразно, не пытаться
компенсировать недостаток
витаминов в продуктах
медицинскими витаминными
препаратами.

**Для профилактики
простудных заболеваний
можно использовать компоты
из сухофруктов, варенье,
отвары целебных трав.**



ПРАВИЛА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ

- Мойте руки с мылом после улицы и перед едой.
- Страйтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глад, носа и рта.
- Прикрывайте рот, когда чихаете или кашляете.
- Сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу их выбрасывайте.
- Страйтесь пользоваться индивидуальными столовыми приборами.
- По возможности избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.