

## ***Рекомендации для родителей: Профилактика простудных заболеваний у детей в осенний период***

Составили воспитатели  
Второй младшей группы

Волкова К.В., Долгополова А.Э.

С наступлением осени становится вопрос профилактики простудных заболеваний. Каждую маму волнует вопрос, как избежать простудных заболеваний или минимизировать длительность и интенсивность простуды.

Вот несколько важных моментов, которые помогут Вам предупредить простуду:

### ***Наш друг – правильная температура***

Температура воздуха в комнате должна быть не выше +22.

Также ребёнка на улицу одеваем по погоде. Не кутайте, но и не допускайте попадания холодного воздуха под одежду.

Увлажнение и доступ свежего воздуха в квартире:

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.

### ***Частые прогулки на улице***

Гулять с малышом на улице нужно как можно чаще. Осень и ранняя весна – не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40 минут, 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.

### ***Витамины***

Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка.

А из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье (всем известна польза малинового варенья, отвары из целебных трав. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.

### ***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.