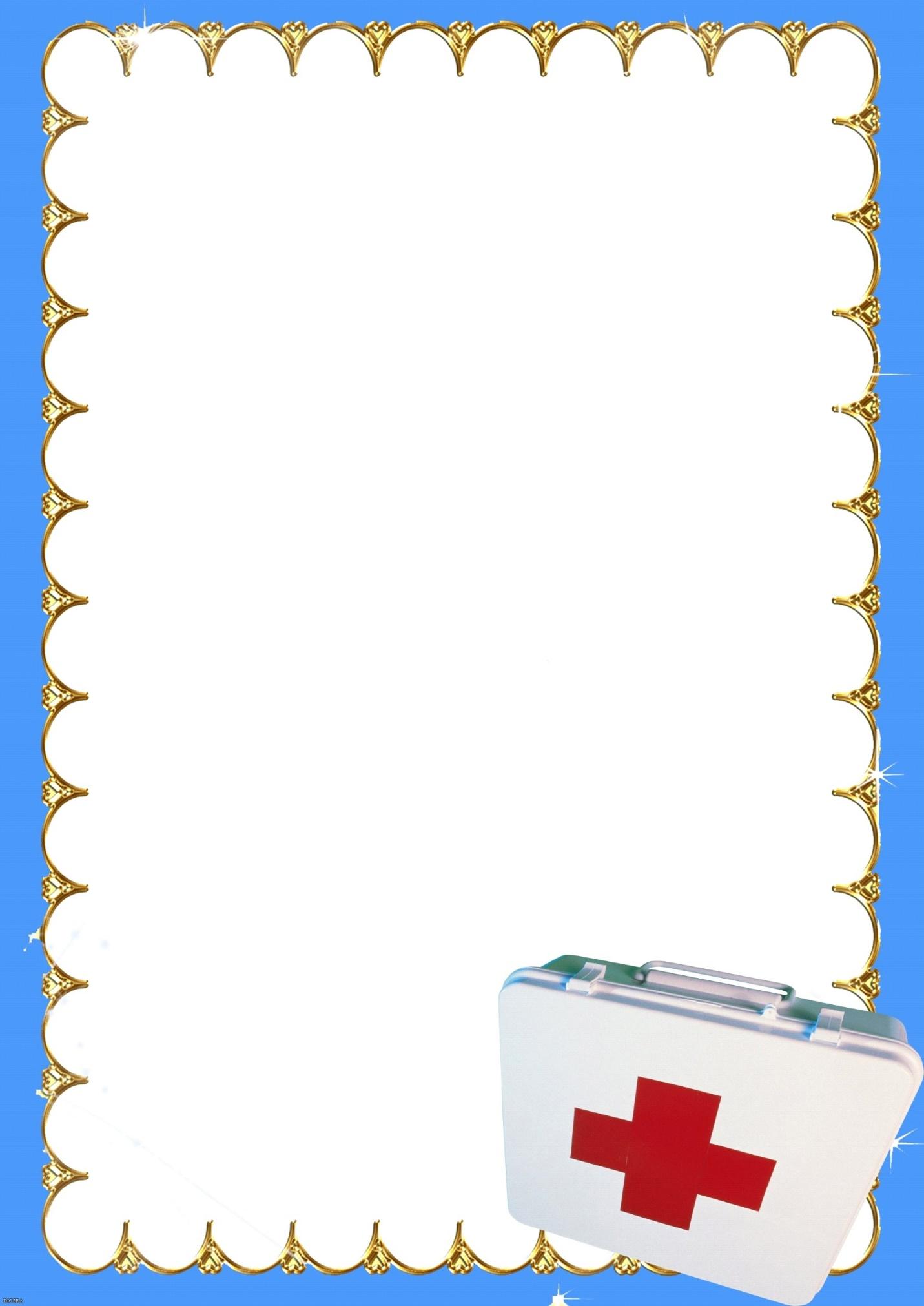
****

**10 важных правил, как защитить здоровье детей зимой**

Продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и здоровье наших детей зимой. Чем чаще мы с малышом будем выходить на улицу, тем больше вероятность того, что его организм даст надежный отпор атакующим вирусам. Но для того, чтобы малыш не заболел, мы должны соблюдать некоторые меры профилактики.

**Несколько правил:**

1. Самая большая угроза подхватить простудные или инфекционные

заболевания не на детской площадке, а во время посещения с ребенком

многолюдных общественных местах :транспорт, магазины или торговые центры. Таким образом постарайтесь не брать с собой малыша в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.

2. Ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые

имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний.

Некоторые инфекции передаются воздушно-капельным путем.

3. Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов

значительно снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе.

4. Чтобы защитить ребенка от простуды необходимо пить достаточно

жидкости. В холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают организм малыша витаминами.

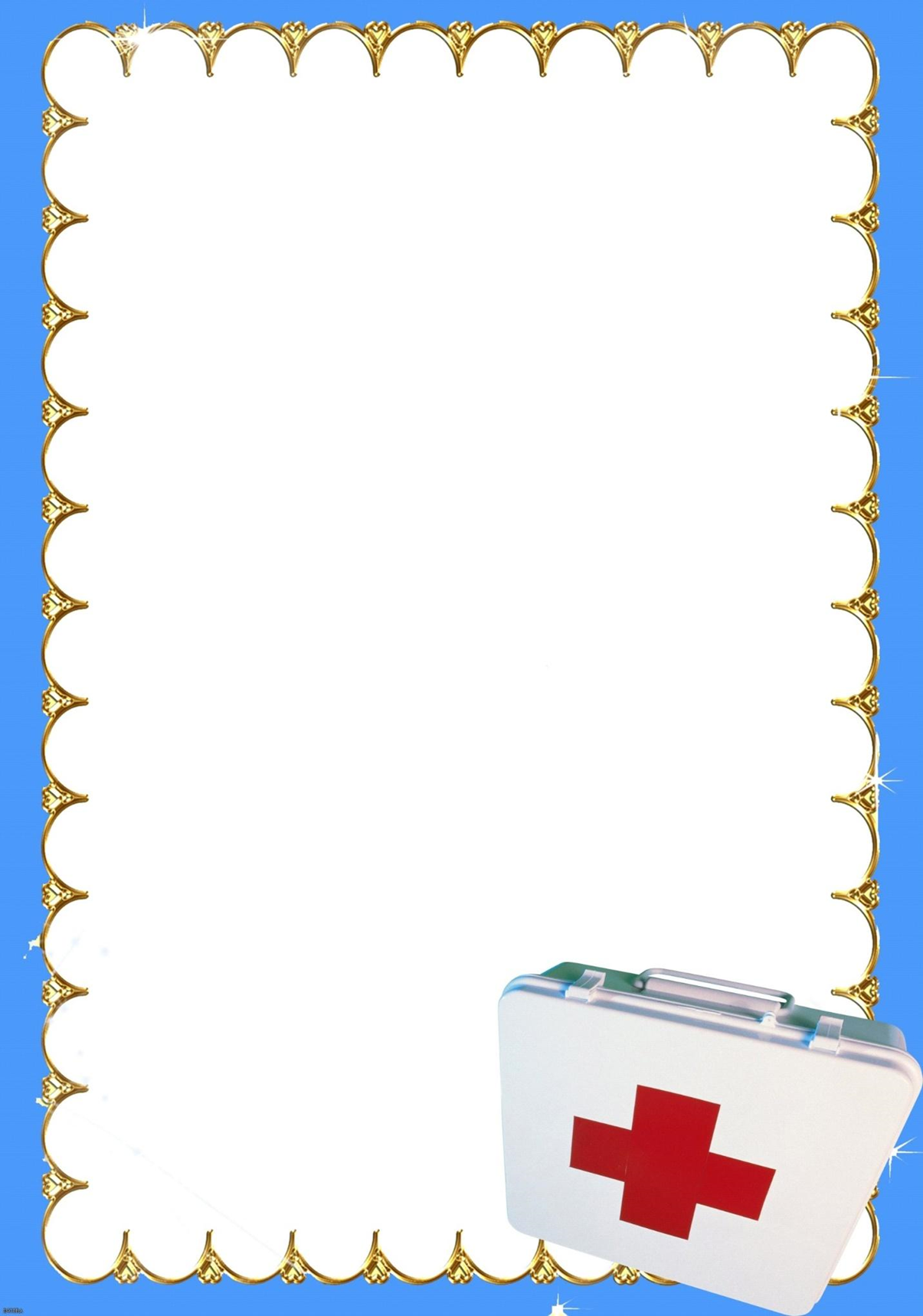
5. Следите за влажностью воздуха в квартире. Не забывайте про

проветривание комнат.

6. Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка

зимой- это правильный выбор одежды. Используйте легкую, многослойную одежду, которую можно легко снять в помещении В слишком тяжелых и теплых вещах ребенок быстро потеет, а это плохо сказывается на его здоровье.

7. Обувь не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.

8. Если день солнечный, но морозный- это не должно вас пугать. Ведь

солнечные лучи не только способствуют выработке витамина Д, но и

повышают наше настроение.

9. Если малыш на прогулке замерз- погрузите его ноги в горячую

ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид масла ускорит

кровообращение в конечностях и в горле и простуда отступает.

10. Не забывайте и про уход за кожей ребенка в зимний период.

За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите тонкий слой вазелина.

***Помните, здоровье ребенка в ваших рук*ах!**

****