

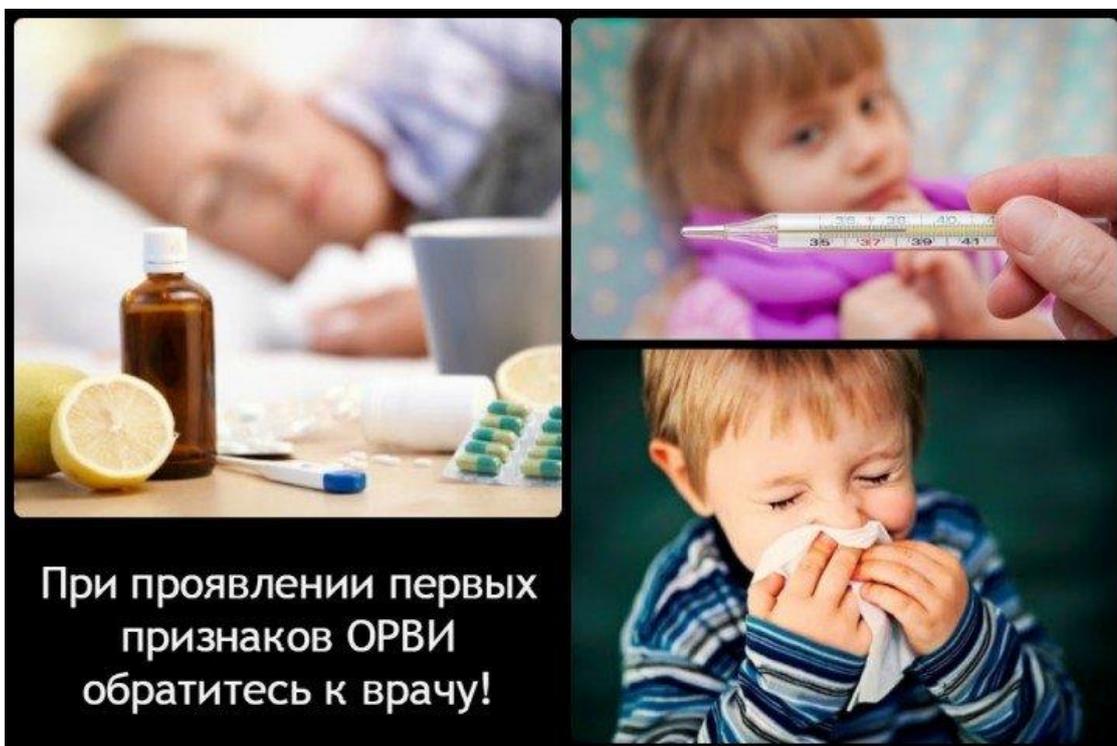
Памятка для родителей «Профилактика ОРВИ у детей»

Чтобы защитить своё чадо от ОРВИ, необходимо соблюдать несложные правила, которые собраны в виде памятки ниже.

1. Ребёнок должен получать полноценное питание, в том числе и витамины. Не обязательно пичкать ребенка таблетированными витаминами. Узнайте, какие витамины должен получать ребенок в определенном возрасте, и составьте ему правильный рацион.

Помните, наш организм лучше усваивает полезные вещества из натуральных продуктов.

2. Необходимо следить за соблюдением правильного режима сна ребенка.
3. Чаше гуляйте на свежем воздухе и одевайте ребенка по погоде.



При проявлении первых признаков ОРВИ обратитесь к врачу!

4. Не забывайте об утренней зарядке, закаливании и физических упражнениях в середине дня.
5. Ограничивайте контакты Вашего ребёнка с заболевшими людьми, пусть то будут родственники или друзья.
6. Следите за соблюдением личной гигиены – регулярное мытьё рук способно защитить ребёнка от попадания микробов в ротовую полость.
7. Помните, что у ребёнка обязательно должно быть личное полотенце.
8. Научите своего ребёнка прикрывать рот, если он кашляет или чихает.

9. **Во время эпидемии ОРВИ** следует избегать людных мест – не водите ребёнка в кино или в магазин. Также следует пару раз в день полоскать горло и промывать нос. Эти меры профилактики обеспечат надёжную защиту малыша от заболевания.
10. Также во время эпидемии для профилактики ОРВИ нужно использовать препараты, которые обеспечивают надёжный иммунитет. Отлично подойдет Арбидол, Анаферон или другие подобные препараты. Однако прежде чем давать ребёнку лекарство, лучше посоветоваться с доктором. **Не занимайтесь самолечением!**
11. Если так вышло, что ребёнок всё-таки заболел, необходимо изолировать его от других здоровых людей и обязательно вызовите доктора.



Методы
профилактики
ОРВИ у детей



12. Отличным средством профилактики ОРВИ служит марлево-ватная маска. Используйте её дома, если заболели. Таким образом Вы защитите ребенка от инфекции.