

ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛИ!

Дополнительные рекомендации для профилактики ОРВИ у детей в детском саду.



Чтобы профилактика ОРВИ у детей в детском саду была эффективной, следует придерживаться таких дополнительных рекомендаций:

1. Родителям нужно тщательно стирать и дезинфицировать одежду малыша, поскольку на ней тоже могут находиться вирусы и микробы. Это также касается личных предметов и игрушек ребенка.
2. Важно контролировать и лично убеждаться в том, что ребенок понимает, как правильно мыть руки с мылом и делает это регулярно.
3. Подбирать профилактические меры нужно всегда с учетом индивидуальных показаний у малыша. К примеру, для одних детей будет противопоказано закаливание, а для других – занятие спортом по причинам болезней.
4. Очень хорошо профилактика гриппа у детей (памяткадолжна быть у каждого родителя) осуществляется путем промывания носовой полости раствором соли и дальнейшим смазыванием ее противовирусными мазями.
5. Если из рациона ребенок не может получить всех необходимых витамин и полезных веществ, то дополнительно разрешается давать ему витаминные комплексы. Лучше всего практиковать такое в периоды вспышек эпидемий, когда иммунитет ослаблен.
6. Для общего укрепления иммунитета разрешается давать детям отвар шиповника, липы и мяты. Они не принесут вреда, а наоборот, будут улучшать защитные силы организма. Помимо этого, можно давать детям чай с малиной и смородиной, которые богаты витамином С, а также добавлять в напитки сок лимона.