Осень – это период межсезонья, когда погода не только

переменчива, но и обманчива. Недаром в эту пору увеличивается

простудных заболеваний, особенно среди детей.

Промочил ноги, пошел гулять без шапки и на следующий день уже

температура, насморк, кашель. Обеспокоенные родители вызывают

количество

врача, скупают разрекламированные микстуры, вспоминают о

народных методах лечения. Удивительно, но подобная ситуация во

многих семьях повторяется из года в год. Хотя давно существует

такое понятие, как профилактика простуды, благодаря которой

можно не только сократить количество заболеваний, но и вовсе не заболеть. А заодно сберечь свои

нервы, время и денежные расходы на лекарства.

Профилактика простуды и гриппа заключается в простом комплексе оздоровительных мер,

направленных на укрепление и поддержание иммунитета. Освойте их вместе со своими детьми и

простудные заболевания для вашей семьи останутся в прошлом.

Соблюдайте режим. Организм, особенно детский, приученный к режиму дня, испытывает меньше

стрессовых нагрузок и энергетических затрат. Его иммунная система работает слаженно, без лишних

сбоев и напряжения. А, значит, снижается вероятность того, что вредные бактерии и вирусы застанут

иммунитет врасплох и будут вовремя ликвидированы.

Уделяйте время личной гигиене. Самая эффективная профилактика простуды у детей и взрослых –

это привычка мыть руки с мылом (до еды, после туалета или прогулки). Ведь большинство

болезнетворных микробов мы приносим с улицы именно на руках. Полезно также приучать ребенка

пользоваться влажными салфетками, одноразовыми носовыми платками.

Скорректируйте меню. Рацион должен быть

разнообразным – с достаточным количеством

жиров, животных белков и витаминов. Особый

акцент в питании сделайте на овощах и фруктах,

содержащих витамин С. А также на молочных

продуктах, печени, яйцах. При этом постарайтесь

ограничить

употребление

сахара,

который

излишне перегружает организм. И желательно

вовсе

исключить

из семейного меню пищу,

содержащую усилители вкуса и искусственные

добавки. Взамен пусть на вашем столе появится

хорошее профилактическое средство от простуды - вкусная

смесь, приготовленная из очищенного лимона и меда. Трех

чайных ложек в день достаточно для того, чтобы защитить

организм от простудных заболеваний.

Проветривайте

и

увлажняйте

и поддержание

комнаты.

влажности на

Регулярное

проветривание

помещений

уровне 50-70% губительно воздействует на вирусы. В то время,

как сухой воздух провоцирует появление и распространение

простудных заболеваний. Вот почему врачи рекомендуют в период эпидемии смазывать слизистую носа

оксолиновой мазью или увлажнять оболочки носа с помощью физраствора прежде, чем выйти на улицу.

А, вообще, эффективная профилактика простуды – это здоровый образ жизни. Закаливание,

правильное питание, прогулки на свежем воздухе, режим дня и гигиена помогут защитить вашу семью от

простуд и гриппа лучше всяких лекарств.