

Не кутайте детей!

Здоровых детей не нужно ни чем мазать и пичкать таблетками. Оксалиновая мазь, так любимая нашим населением, от простуды не защищает. Гораздо полезнее придерживаться довольно простых правил:

- Больше бывать на воздухе;
- Чаше мыть руки, причем не только после туалета (каждый человек сотни раз за день залезает руками в нос, рот, глаза. Не хватайтесь лишней раз за ручки дверей в общественных местах, где скапливается огромное количество микробов.);
- Дома не должно быть слишком тепло и сухо. (когда слизистая носоглотки пересыхает, сопротивляемость болезням снижается. Оптимальная температура в квартире днем $+21+22^{\circ}\text{C}$, а ночью $+17+18^{\circ}\text{C}$)

В конце сентября поднимается заболеваемость ОРВИ. Поэтому желательно поменьше бывать на массовых мероприятиях. Пока ребенок ходит в свою группу в детском саду, он практически не болеет, потому что привыкает к тем микробам, которые циркулируют в коллективе. Когда коллективы смешиваются, дети заражаются.

Многие родители уверены: что бы не простудиться, надо потеплее одеваться. Все как раз, наоборот: на ребенка нужно одевать на один слой одежды меньше, чем на взрослого. Ведь дети все время двигаются.

Например:

Сейчас $+5+10^{\circ}\text{C}$. А значит, достаточно одеть майку, рубашку и куртку.

Станет ближе к 0°C достаньте куртку потеплее.

Ноги не должны быть мокрыми.

Поэтому в дождь. Сырую погоду лучше одевать на один слой одежды

одевать резиновые сапоги. Но и мерзнуть

тоже нельзя. Если ребенок жалуется

на холод, оденьте его теплее.

Станет ближе к 0°C достаньте куртку потеплее.

