

О том, как встретить зиму и не заболеть!

Уважаемые родители!

Замерзнуть можно в любое время года: и осенью, и летом, и весной и зимой!

Например: можно попасть под летний ливень, промокнуть насквозь и продрогнуть, промерзнуть на осеннем ветру, обмануться, глядя на весеннее солнышко. А зимой замерзнуть проще всего. Поэтому зимой нужно:

1. Носить шапку, закрывающую уши.
2. Не выходить на мороз без варежек.
3. Использовать просторную обувь с теплыми стельками.
4. Носить свободную одежду. Одеваться в несколько слоев одежды.
5. Защищать щеки и подбородок шарфом
6. Носить шерстяные носки.



КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ЗИМНИХ ТРАВМ

Зима традиционно- время веселых игр, катаний на горках, гуляний. Но самое главное помнить об осторожности. Тем более, когда дело касается ребенка. Ведь веселье весельем, а риск получения травмы увеличивается в разы. Итак, как уберечь своего ребенка от зимних травм. Значительное число детских травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах и коньках.

Взрослые должны объяснить ребенку, что на санках:



нельзя кататься с гор, которые выходят на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно;



спускаться следует только с пологих гор, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути;



в момент падения нужно группироваться.



на санки можно садиться только верхом, ноги не следует ставить на полозья, а нужно держать с боков полусогнутыми;



перед спуском с горки нужно проверить, свободна ли трасса и не собираются ли ее пересекать с другого склона;

Как обезопасить ребенка от простуды и ОРВИ?



Но если вы все-таки простудились вам необходимо:



Постельный режим

! не сбивать температуру
до 38 градусов



**Принимать витамин С для
выработки интерферона**

! отказаться от жирной и
тяжелой белковой пищи



**Промывать нос отварами
трав, солевым раствором**

! обязательно
лечить насморк
с первого дня
заболевания



**Побольше
спать**

! ноги держать
в тепле,
в шерстяных
носках



**Ингаляции с
эвкалиптом, шалфеем,
ромашкой или корой
дуба, боржоми**

! вдыхать через
нос - выдыхать только
через рот



Не ставить самостоятельно диагноз,
обратиться к врачу.

Берегите себя и здоровье семьи!