

Советы родителям

"Как оградить детей от болезни
в зимний период"



В холодное время года вашего ребенка поджидают новые опасности, и несколько советов вам помогут защитить своих детей от различных болезней в зимнее время. Резкие перепады температур, промозглый ветер являются факторами риска в это время, а зимняя «спячка» становится причиной снижения двигательной активности и переедания.

Не каждый из факторов риска одинаково распространяется на всех детей, но для того, чтобы их минимизировать или вовсе исключить, вы должны иметь представление об основных видах рисков и тогда вы обезопасите вашего малыша от неприятностей в зимнее время. Пронизывающий ветер и низкая температура воздуха считаются основными факторами риска в то время, когда ваш ребёнок играет на снегу. Недостаточно адаптированные к зимнему климату дети могут простудиться, заболеть, обморозить конечности, что может отрицательно отразиться на их физическом состоянии. Для того чтобы ваш малыш не переохладился и не заболел, ему нужно на морозе носить много одежды, и при этом не забудьте о

дополнительном утеплении ног и рук. Соблюдайте следующие правила, чтобы обеспечить безопасность вашему ребенку во время прогулки:

- Всегда надевайте ребенку варежки и головной убор, когда собираетесь выходить с ним на улицу, и знайте, что самая большая часть теплообмена происходит на голове и руках.
- Ограничьте прогулку по времени и иногда заводите ребёнка в дом, чтобы он мог согреться.



- Сразу же снимите с него всю влажную одежду и переоденьте в сухую, до того, как вернуться на улицу.
- Во избежание солнечных ожогов, появляющихся от воздействия яркого солнечного света, отражённого снегом, - смажьте все открытые части тела ребёнка солнцезащитным кремом.
- Не разрешайте малышу оставаться на улице во время ветра, метели и сильного мороза.
- Надевайте яркую верхнюю одежду, в которой ребёнку вас будет легко увидеть на расстоянии.
- Также не надевайте ребёнку зимнюю одежду со шнуровкой – она может порваться, и это станет причиной обморожения, а недостаточно тугая шнуровка может ущемлять тело малыша.
- Примите все меры к тому, чтобы ваш ребёнок не играл в зоне работающего снегоочистителя.
- Не разрешайте детям строить баррикады и туннели из снега, ведь они могут обрушиться и завалить детей.
- Избегайте перебросок снежками, от которых дети могут получить травму.
- Очищайте водосточные желоба и крыши от снега и сосулек. Не позволяйте ребёнку сбивать сосульки с крыш.
- Предупредите малыша, чтобы зимой он не касался холодного металла, и ни в коем случае не лизал его.
- Не позволяйте ребёнку есть снег. В нём могут содержаться грязь, фекалии, токсичные вещества, - глотая снег, ваш малыш может простудиться.
- Время от времени очищайте тротуары и другие территории от наледи и посыпайте их песком.



Как сохранить здоровье?

Большую часть времени дети зимой проводят дома, и поэтому ведут малоактивный образ жизни. Более того, при нахождении в замкнутом пространстве они с возросшей вероятностью могут контактировать с различными инфекциями.

Воспользуйтесь следующими рекомендациями для того, чтобы сохранить здоровье детей:

- Дети должны употреблять здоровую, сбалансированную во всех отношениях пищу, включая фрукты и овощи.
- Необходимо приучить детей регулярно мыть руки, и при необходимости пользоваться различными дезинфицирующими средствами.
- Во время болезни детей им следует оставаться дома, а не посещать школу или детский сад.
- Проконсультируйтесь с врачом-педиатром по поводу вакцинации ребёнка против гриппа.

