

Памятка для родителей

«Зимняя азбука»

Если температура воздуха на улице опустилась до -10°C , малыш до трех месяцев на улицу лучше не вывозить, а детей постарше лучше оставлять дома при -15°C . Однако ребенок может гулять и при более сильном морозе, если воздух сухой, если малыш правильно одет, достаточно активен, но при этом не потеет.

Защитный крем от холода надо наносить не менее чем за 40 минут до выхода из дома. Младенцев, которые только лежат и еще не сидят, мазать кремом не следует. Внимание! На сильном ветру ребенок мерзнет быстрее, и это обстоятельство тоже надо учитывать, а не только показания градусника!

Одежда и обувь

- Шерстяная одежда лучше защищает от мороза и влаги, чем синтетика.
- Ребенок должен быть одет тепло, но не слишком плотно. Если малыш не может свободно двигаться, это значит, что одежда слишком тесная, и он замерзнет быстрее.
- Лучше несколько слоев легкой одежды, чем одна плотная.
- Зимняя одежда должна надежно защищать и от сырости, и от ветра.
- На улице не закрывайте рот и нос малыша шарфом, так как от дыхания шарф становится влажным, и ребенок вынужден дышать сырым воздухом, а он гораздо сильнее раздражает дыхательные пути, чем сухой.
- При любой температуре следите за тем, не промокла ли одежда ребенка. Перед выходом на улицу захватите с собой лишнюю пару носков и варежек.
- Обувь должна быть настолько просторной, чтобы туда влезали шерстяные носки. Если ноги в сапожках зажаты, кровообращение в них замедляется, и они замерзнут быстрее.
- Вернувшись с прогулки, первым делом развесьте сырую одежду и обувь на просушку.

Физическая активность на улице

Все физические занятия на свежем воздухе очень полезны, так как укрепляют иммунитет.

Чем бы ни занимался ребенок, прежде всего подумайте о его безопасности! Кататься с горок на лыжах или санках можно только на безопасном расстоянии от проезжающих машин. Во время занятий зимними видами спорта надо обязательно надевать каски и другие защитные средства.

Если малыш упал и расплакался, уведите его в помещение, так как во время плача ребенок дышит более глубоко и часто, и на улице холодный воздух не успевает нагреваться. Это может вызвать простуду.

Следите за тем, чтобы во время физических занятий на свежем воздухе на ребенке были шапка, шарф и сухие рукавички.

Поездки в машине

Самое главное в машине — не допустить, чтобы ребенок вспотел. Либо установите в салоне более низкую температуру, либо снимите с ребенка что-нибудь из одежды.

Зимой в машине всегда должны быть аптечка первой помощи, какая-то еда и питье, лопата, мешочек с песком, скребок для льда и телефон службы технической помощи.

Если все-таки заболели

Во время болезни главное — как можно меньше общаться с людьми, чтобы не разносить бактерии, а значит, лучше сидеть дома. Это относится и к детям, и к взрослым.

Если ребенок очень активный от природы и во время болезни чувствует себя достаточно хорошо, не стоит заставлять его соблюдать постельный режим.

Главное при лечении вирусных инфекций — пить достаточно много жидкости, поэтому любимыми средствами добейтесь того, чтобы ребенок много пил.

Если есть насморк или небольшой кашель, но температура нормальная, а на улице сухо и нет других проблем со здоровьем, недолгие прогулки на свежем воздухе даже полезны.

Во время болезни не забывайте о других — важно не только находиться дома, но и научить ребенка при кашле и чихании прикрывать рот и нос. Лучше всего делать это с помощью одноразовых салфеток, поэтому позаботьтесь о том, чтобы они всегда были под рукой. Дома коробочки с салфетками должны быть в каждой комнате. Положите салфетки и в школьный портфель, а в карманы — достаточное количество носовых платков. Чтобы мотивировать ребенка пользоваться носовыми платками, покупайте их вместе и разрешите малышу самому выбрать самую красивую упаковку. Если же салфетки под рукой нет, научите ребенка при кашле прикрывать рот и нос тыльной стороной ладони или рукавом, чтобы не передавать микробы дальше, например, касаясь дверной ручки.

Нельзя сморкаться резко и сильно, это может привести к воспалению среднего уха. Если же ребенку больше нравится втягивать сопلي в себя, а не сморкаться, разрешите ему это. Многие отоларингологи считают этот способ прочистки носа самым безопасным. При очень сильном насморке нос можно промывать соленой водой, а после этого осторожно, по очереди прочистить каждую ноздрю, зажав при этом другую.

Резкие перепады температуры плохо сказываются на течении болезни. Не очень больного ребенка можно мыть в теплой ванной комнате при условии, что в остальной квартире тоже не слишком холодно.

Как не заболеть?

Один из лучших способов не заболеть — избегать контактов с больными. Это значит, что в сезон вирусов лучше не посещать места массового скопления людей, например, супермаркеты.

Болезнь подкрадывается незаметно, если иммунная система ребенка ослаблена. Ее надо укреплять с помощью сбалансированного и разнообразного питания. Кроме обычных приемов пищи предлагайте малышу полезные закуски — свежие фрукты и сухофрукты, порезанные свежие овощи, зерновое печенье с сыром, йогурт.

Зимой тоже надо пить много жидкости, хотя зимой мы потеем не так интенсивно, как летом. Лучше всего пить соки с витамином С и пониженным содержанием сахара, из горячих напитков — чай, какао.

Чтобы избежать заражения, надо чаще мыть руки, а чтобы сделать эту процедуру для ребенка как можно более приятной и увлекательной, купите мыло разных цветов и с разными ароматами — используйте только жидкое мыло с дозатором. Руки лучше вытирать одноразовыми бумажными полотенцами, а полотенца из ткани надо часто менять и стирать при высокой температуре. Если в какой-то ситуации помыть руки невозможно (например, в машине), используйте влажные салфетки или дезинфицирующую жидкость для рук. В детском саду всегда должна быть лишняя пара варежек, чтобы в непредвиденной ситуации ребенок не находился на улице с голыми руками или в мокрых варежках.