



**До осени осталось совсем ничего. И у всех родителей возникает один и тот же вопрос. Как сделать так, чтобы это красивое время года не омрачалось болезнями наших любимых малышей?**

Мы подготовили для вас чек-лист по профилактике простудных заболеваний у детей.

- Чаще гуляйте с ребёнком на свежем воздухе, чтобы приучить детский организм к прохладе.
- Легкая физическая нагрузка, активные игры на улице активизируют иммунитет малыша.
- Следите за тем, чтобы малыш мыл ручки как можно чаще, особенно когда возвращается домой с прогулки или детского сада.
- Проветривайте регулярно детскую комнату.
- Давайте ребёнку овощи и фрукты темно-зеленого, красного и желтых цветов - они содержат много витамина С, полезного для иммунитета.

Также врачи рекомендуют:

- промывать нос и горло солевым раствором, так как он вымывает вирусы
- научить ребёнка кашлять в рукав/салфетку, а не в руку
- дезинфицировать руки малыша
- увлажнять воздух в помещении, чтобы слизистая оболочка у ребёнка всегда была

влажная.