



Памятка для родителей

Профилактика заболеваний органов дыхания

Уважаемые родители!

Чтобы избежать простудных заболеваний и связанных с ним осложнений, необходимо задолго задуматься о профилактических мерах. Лечение простудных заболеваний не существует, вернее, лечим мы симптомы. Поэтому основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания.

Способы, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подвержены риску инфекционных заболеваний:

- Смазывайте слизистую носа дважды в день оксолиновой мазью или детским вазелином. Это преграда для вируса.
- Утром и вечером промываете нос и полощите горло теплой соленой водой (чайная ложка на стакан воды). Риск заболеваний снижается в 6 раз.
- Проветривайте комнату. Воздух не должен быть сухим. Для этого подойдут увлажнители или открытые емкости с водой.
- Ежедневно делайте влажную уборку комнаты.
- Полезно держать в помещении ветви пихты и можжевельника.
- Принимайте витамин С (он есть в квашеной капусте и цитрусовых).
- Вирус проходя через слизистую носа попадет в организм в течении 4-5 часов. Обезвредьте его ингаляцией - 10 минутным дыханием под паром 2-3 раза в день.
- Очень важна своевременная вакцинация. Вырабатывается иммунитет. Значительно снижается вероятность заболевания ребенка.

Будьте здоровы!

