

# Как помочь ребенку

## избежать простуды?

Чтобы уменьшить частоту и продолжительность простудных заболеваний, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Соблюдать режим дня. Уделять достаточно времени для полноценного сна и прогулок на свежем воздухе.

2. Диета должна соответствовать возрасту ребенка, быть богатой витаминами, микроэлементами.

3. Соблюдать график профилактических прививок.

4. Не курить в квартире, в присутствии детей.

5. При подъеме заболеваемости простудными заболеваниями, ограничить число контактов ребенка (избегать общественных мест, поездок в городском транспорте). Если заболел один из членов семьи - ограничить общение с ним ребенка, использовать марлевые маски и т.д.

6. Обязательны для профилактики простуды закаливающие процедуры, занятия спортом.

**Витаминотерапия** – это естественный способ укрепления иммунитета ребенка, что является очень важным элементом профилактики простуды.

Часто болеющим детям необходимо принимать витамины и микроэлементы, так как их недостаток снижает устойчивость к различным инфекциям, замедляет процесс выздоровления уже заболевших, снижает умственную и физическую работоспособность. Существуют так же специальные препараты, укрепляющие иммунитет. В их состав входят природные компоненты, витамины.

*Но нужно иметь в виду, что перед применением любых препаратов, особенно иммуностимуляторов, Вам необходимо проконсультироваться с вашим педиатром.*