

Памятка 1.

Профилактика простуд осенью

Что делать каждый день:

- ✦ Проветривайте комнату 2–3 раза в день, делайте влажную уборку. Оптимальная температура — 20–22 °С, влажность — 40–60 %.
- ✦ Приучайте ребёнка мыть руки с мылом после прогулки и перед едой. Дома можно использовать солевой спрей для носа как профилактику (по согласованию с врачом).
- ✦ Одевайте по принципу «слоёв»: футболка + свитер + куртка. Так проще не перегреться и не замёрзнуть.
- ✦ Держите в шкафчике в саду сухой комплект: запасные носки и футболка. Если ребёнок вспотеет или промокнет — быстрая смена одежды сильно снижает риск простуды.

Сохраняйте режим дня: стабильный сон — один из главных ресурсов иммунитета.

Маленькая привычка недели: повесьте в ванной яркую памятку с этапами мытья рук и отмечайте выполнение наклейкой.

Материал подготовила: Верещагина И. М.,
воспитатель д/с ОВ № 11 (Корпус «Кораблик», г. Киренска)

Важно: любые меры по укреплению иммунитета и приёму добавок согласуйте с педиатром. При наличии у ребёнка особенностей здоровья или пищевой непереносимости учитывайте индивидуальные рекомендации врача!