






Памятка для родителей



6 способов, которые помогут ребенку справиться с простудой

Способ	Заблуждение	Реальность
 1. Прогулки	Отменить прогулки	Гуляйте по обычному графику с учетом времени года
 2. Проветривание	Закрывать все окна и форточки в доме при первых признаках заболевания	Проветривайте помещения 3-4 раза в день по 5-15 минут в зависимости от погоды
 3. Купание	Не купать	Купайте ребенка 1-2 раза в день без моющих средств
 4. Гигиена носа	Сморкаться обеими ноздрями, с закрытым ртом	Научите ребенка сморкаться, пока он здоров: несильно, поочередно закрывая ноздри, чуть приоткрыв рот
 5. Питьевой режим	Не настаивать, если ребенок не хочет пить	Давайте воду, даже если ребенок не просит: 50 г на 1 кг массы тела. Поите регулярно, при этом достаточно 3-4 глотка воды, морса, компота без сахара
 6. Питание	Дать лакомства, чтобы успокоить ребенка	Не давайте чипсы, снеки и другие вредные продукты. Не настаивайте, если ребенок не хочет есть



**Относитесь внимательно к своему ребенку,
чутко следите за его поведением
и обращайтесь к врачу
в случае любых опасений.**