**Профилактика простуды у детей. Способы защиты от вирусов.**

**Ежедневные прогулки** независимо от погоды: на свежем воздухе снижается риск контакта с вирусом.

Р**Регулярное проветривание.** В частности, во время прогулок, а в школе — в течение всей перемены: попавшие внутрь вирусы следует удалить и заменить чистым свежим воздухом.

**Ежедневная влажная уборка** помогает убрать капельки мокроты, осевшие на различных поверхностях.

**Одноразовые полотенца** помогают снизить риск распространения вируса.

В группе, классе **не должно быть "пылесборников"** и мест, на которых оседала бы мокрота и где размножался бы [клещ](https://www.7ya.ru/article/Chto-delat-esli-ukusil-klew) домашней пыли.

Если в детском саду или школе есть **кондиционер**, требуйте, чтобы он работал с соблюдением всех правил.

Ограничивайте контакт своего ребенка с больными детьми вне учебного учреждения и в других общественных местах (в осенне-зимний период желательно вообще **не посещать** места массового скопления людей, если вы опасаетесь ОРВИ).



**Как удалить вирус из носа и рта?**

**Мыть руки** после игр, туалета, прогулок и перед едой.

Проверьте, есть ли на батареях в группах и классах регуляторы температуры. **Оптимальная температура** воздуха в помещении — 18-20 градусов, оптимальная влажность 50–70%.

Можно купить в группу или класс **увлажнитель воздуха**: в жарком помещении влажность воздуха и, следовательно, слизистых оболочек снижается, местный [иммунитет](https://yandex.ru/turbo/7ya.ru/s/article/Immunitet-s-kolybeli-i-na-vsyu-zhizn/?parent-reqid=1600859439914098-658426597338078461900261-production-app-host-vla-web-yp-206&utm_source=turbo_turbo) падает, и вирус проникает в организм.

Чтобы слизистая носа и рта была увлажнена, а легкие без труда избавлялись от мокроты с вирусами, ребенок должен **пить достаточно жидкости**. Для этого ему всегда должна быть доступна питьевая вода, в том числе в детском саду или в школе. Например, в классе на отдельном столике может стоять кулер с пластиковыми стаканчиками. Кладите ребенку в рюкзак бутылочку с водой и т.д.

Если перечисленные требования выполнить невозможно, можно увлажнить слизистую, промыв нос **физраствором**.

Все рассмотренные профилактические мероприятия с тем же успехом можно применять не только дома, но и в детских учреждениях.

**Как одевать ребенка**

* Научите ребенка определять, жарко ему или холодно, сообщать об этом взрослым и самостоятельно оценивать, сколько одежды ему нужно. Доверяйте чувству холода своего ребенка.
* Не одевайте ребенка слишком тепло, собирая его в садик.
* Научите ребенка одеваться самостоятельно.
* Попросите, чтобы воспитательница не надевала на ребенка вещи, в которых ему жарко.
* Одежда должна легко сниматься и не должна мешать ребенку двигаться.
* Чтобы ребенок не потел во время активных игр, одежда должна быть хлопчатобумажная, а не синтетическая.
* При наступлении холодов желательно использовать термобелье, чтобы избегать перегреваний.