

Ребенок зимой! Как сохранить здоровье!

В зимний период времени прогулки на свежем воздухе позволяют укреплять защитные свойства иммунитета наших детей. Для того, чтобы ребенок всегда оставался здоров, нам необходимо соблюдать определенные методы профилактики.

Несколько

правил:

1. Многие родители ошибочно считают, что схватить простудные или инфекционные заболевания ребенок может исключительно на детской площадке. Но, во время прогулки с детьми по общественным местам (общественный транспорт/торговые центры) вероятность заболевания значительно выше. Ограничьте посещение детей в места общественного значения.

2. Ограничьте любые контакты ребенка с людьми, которые имеют признаки каких-либо простудных или же инфекционных заболеваний. Большая часть инфекционных заболеваний передается воздушно-капельным путем.

3. Придерживайтесь простых правил гигиены. Опасность простудных заболеваний снижается, если по окончании прогулки вымыть руки с мылом.

4. Необходимо выпивать достаточное количество жидкости. Также в зимний период ребенку необходимы фрукты и натуральные соки, которые дополнительно оснащают организм ребенка полезными микроэлементами и витаминами.

5. Важно следить за влажностью воздуха в квартире, и не забывать проветривать комнаты.

6. Правильный подход к выбору одежды. Не стоит использовать слишком тяжелые и теплые вещи, в них ребенок обильно потеет, что способствует развитию простуды и инфекционных заболеваний.

7. Обувь не должна стеснять движения ребенка или приводить к перегреванию стопы.

8. Если во время прогулки ваш ребенок замерз, необходимо подготовить для него ванночку с экстрактом эвкалипта. Это позволит ускорить кровообращение в кровеносных сосудах конечностей, и простуда отступит.

9. Правильный уход за кожей ребенка в холодное время года. За 10-15 минут до выхода на улицу на прогулку смажьте ребенку область вокруг рта кремом, а также нанесите на губы небольшой слой гигиенической помады.

Существуют и иные угрозы, которые поджидают наших детей зимой — это переломы костей, ушибы мягких тканей, растяжения мышцы и другие травмы.

Неудачное падение может стать причиной самых различных травм: от синяков и ушибов до сложных и болезненных переломов. Конечно, падений зимой не избежать, однако всегда можно сократить такой риск до минимума:

- Обувь должна быть удобной, максимально устойчивой, на толстой и не скользящей подошве.

- Объясните ребенку, как правильно ходить на обледенелом асфальте. Нужно наступать на асфальт полной стопой, чуть согнув и расслабив колени.

- Научите ребенка, правильно падать: на бок, закрывая голову руками.

- Если ребенок обморозил руки или ноги, не стоит сразу же их греть горячей водой.

- Напомните ребенку, что облизывать на морозе железные предметы опасно!

В случае если ребенок упал, не пытайтесь быстрее его поднять. Осмотрите ребенка и убедитесь, нет ли у него повреждений, затем поставьте его на ноги. В противном случае необходимо срочно вызвать скорую помощь.

Недопустимо поднимать или передвигать детей с переломами и сотрясением мозга!