

## Консультация для родителей

# «Как сберечь здоровье ребенка в зимний период»

Зимой дети чаще, чем в теплое время года болеют различными простудными заболеваниями. И чтобы сохранить здоровье вашего малыша, предлагаем вам ознакомиться с некоторыми рекомендациями:

Прогулки на свежем воздухе укрепляют иммунитет и здоровье детей зимой. Чем чаще вы с ребенком будете выходить на улицу, тем больше вероятность того, что его организм даст надежный отпор вирусам и инфекциям. Но не стоит переусердствовать со временем прогулок, чтобы не допустить переохлаждения ребенка.

Ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции передаются воздушно-капельным путем.

Чтобы защитить ребенка от простуды необходимо пить достаточно жидкости. В холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают организм малыша витаминами.

Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка зимой - это правильный выбор одежды. Используйте легкую, многослойную одежду, которую можно легко снять в помещении. В тяжелых и теплых вещах ребенок быстро потеет, а это плохо сказывается на его здоровье.

Если ребенок на прогулке замерз - погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид масла ускоряет кровообращение в конечностях и в горле, и простуда отступает.

Не забывайте про уход за кожей ребенка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите тонкий слой бальзама или помады.

Приучите малыша дышать носом - эта простая рекомендация очень важна. Дело в том, что именно слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, встающим на пути микробов. При носовом дыхании значительная часть микробов нейтрализуется еще до попадания в организм. А значит, дышать носом – первый способ избежать болезни. При дыхании через рот в зимний период есть высокая вероятность получить заболевания горла.

У ребенка всегда должен быть чистый носовой платок. Лучше всего использовать одноразовые бумажные платочки – это позволит не допустить распространения инфекции.

Перепады температур. Организм, приученный стойко переносить перепады температур, способен так же стойко сопротивляться простуде. А

потому очень полезны обливания прохладной водой и посещения бани или сауны. Заметим, что любые процедуры по закаливанию нужно вводить постепенно – постепенно снижать температуру воды, а в сауне начинать всего с нескольких минут.

### **Зимой не только инфекции создают опасность нашему здоровью, но и ... пиротехника.**

Впереди нас ждет замечательный праздник Новый год. Какой же новый год без хлопушек и бенгальских огней? Такие развлечения порой таят в себе море опасности. Речь пойдет о развлекательной пиротехнике, которая включает в себя следующие фейерверочные изделия — петарды, бенгальские свечи, хлопушки, ракеты, фонтаны и салюты.

Уважаемые родители, помните – пиротехника детям не игрушка!

Основные причины того, что при использовании пиротехники могут случиться несчастные случаи:

- ✓ некачественная продукция;
- ✓ несоблюдение элементарных правил техники безопасности при запуске салютов;
- ✓ пиротехника используется детьми без присмотра взрослых.

Вот лишь малая часть последствий, к которым может привести несоблюдение техники безопасности при использовании праздничной пиротехники: серьёзные травмы зрения, ожоги рук и лица, потеря пальцев.

### **Правила безопасности при запуске петард и фейерверков:**

- ✓ Тщательно изучите перед запуском инструкцию!
- ✓ Перед тем как поджечь фитиль вы должны точно знать, где у изделия верх и откуда будут вылетать горящие элементы. Нельзя даже в шутку направлять фейерверки в сторону зрителей.
- ✓ Площадка для запуска должна быть ровной, над ней не должно быть деревьев, линий электропередач и др. препятствий. Кроме того, она должна находиться на расстоянии не менее 50 метров от жилых домов. Ракеты часто залетают на балконы или, пробивая оконные стекла, в квартиры, служат причиной пожара. Кроме того, фейерверки могут попасть в людей.
- ✓ Не бросайте горящие петарды в людей и животных!
- ✓ Запускать любую пиротехнику детям запрещено!

### **Гололед – нам не друг!**

ГОЛОЛЁД - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и т. д. при намерзании

переохлажденного дождя и мороси (*тумана*). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до минус 3.

ГОЛОЛЕДИЦА - это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЁДА (*ГОЛОЛЕДИЦЫ*):**

- ✓ Надевайте обувь на низком каблуке или без него с рельефной подошвой из пористых материалов.
- ✓ Передвигайтесь медленно.
- ✓ Не занимайте руки хрупкой или тяжёлой ношей.
- ✓ Не держите руки в карманах.
- ✓ Не проходите вблизи зданий, чтобы избежать падающей сосульки.
- ✓ Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.
- ✓ Старайтесь обходить опасные места (*замёрзшие лужи, лестницы, склоны и т. п.*)
- ✓

### **КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ:**

- ✓ Наложите холодный компресс во избежание отёка:
- ✓ Заверните холодный предмет в полиэтилен, затем в ткань.
- ✓ Приложите компресс на 20 минут к месту ушиба.
- ✓ Во избежание переохлаждения делайте 5-минутные перерывы
- ✓ Если на второй день отёк не спал, на место ушиба нанесите йодную сетку. Если через пару дней отёчность спала, но остались синяки, можете приложить к месту ушиба грелку или специальные мази.
- ✓ Если после ушиба Вы чувствуете боли в области суставов, головокружение, резкую боль в травмированных конечностях -
- ✓ срочно обратитесь в больницу!

**Будьте здоровы!**