







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 |