*Уважаемые родители!*

Помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать простудных заболеваний и связанных с ними осложнений, необходимо задолго задуматься о профилактических мерах.

 Лечения простудных заболеваний не существует, вернее, лечим мы симптомы. Поэтому основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания.  Я хочу посоветовать вам несколько способов, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний.

Но уменьшить число простудных заболеваний или их продолжительность вполне реально. Для этого, может быть, даже придется изменить образ жизни ребенка.

В целом, совокупность профилактических мероприятий можно сформулировать следующим образом:

1. Ограничьте пребывание ребенка в местах массового скопления людей;

2. Мойте руки с мылом;

3. Проветривайте помещение не менее 3-4 раз в день;

4. Ежедневно проводите влажную уборку;

5. Соблюдайте режим дня:

- ночной и дневной сон по возрасту,

- не переутомляйте вашего малыша,

- ежедневные прогулки,

- сон на свежем воздухе,

- постарайтесь не перегревать малыша,

     - одежда должна быть по погоде.