**Профилактика заболеваний детей и подростков в зимний период**

Укрепить здоровье ребенка зимой и повысить сопротивляемость организма к вирусам и инфекциям поможет комплексный подход, включающий следующие меры:

- Прогулки на свежем воздухе. Чистый, прохладный воздух повышает защитные силы организма. Выбирая место прогулки предпочтение надо отдавать малолюдным местам-паркам, скверам, избегая общественные меса: транспорт, торговые центры и т. д. Не стоит забывать и о пользе закаливания, но проводить его нужно правильно, с учетом рекомендаций врача.

- Лучший способ укрепить иммунитет - здоровое питание и обильное питье. Хорошими «кирпичиками» в строительстве защитных противовирусных стен станут чеснок, травяные чаи, фруктовые смеси, рыбий жир, орехи, мед.

- Не надо забывать и о коже ребенка. Детская кожа очень тонка и нежна, она гораздо менее устойчивы к морозу, чем у взрослых и легко подвергается обморожению, особенно в мокрых перчатках и промокаемой верхней одежде. Вовремя указать на обморожение может только сам ребенок. Если ваш ребенок жалуется на «покалывание» или онемение, отведите его домой, в теплое помещение, и перевяжите обмороженные участки тела мягкой теплой повязкой. Не нужно растирать их спиртом или греть, пусть кровоснабжение восстановится само. Этот процесс пойдет быстрее если ребенку дать горячий чай с лимоном или медом, мясной бульон. При необходимости обратиться к врачу.

- Одежда и обувь. Собираясь на прогулку, подбирайте одежду и обувь в соответствии с погодой. Пусть одежда будет теплой, легкой и непродуваемой, непромокаемая обувь. Только не перегревайте!

- Проветривание и увлажнение воздуха. В зимний период из-за постоянной работы отопительных приборов воздух пересушен. Вследствие чего, слизистые оболочки верхних дыхательных путей становятся более подвержены вирусам и простудам, и снижается сопротивляемость организма. Не забывайте про проветривание комнат!

- Чистота и гигиена. Простая привычка регулярно мыть руки после прогулки значительно снижает риск заражения инфекционными заболеваниями.

А если беда не миновала , и утром малыш проснулся с больным горлом и заложенным носом, в первую очередь обратитесь к врачу. Следуйте советам доктора и простуда пройдет для ребенка максимально легко и быстро.

Другая опасность, которая поджидает наших детей зимой - это переломы, растяжения, ушибы и другие травмы.

- Позаботьтесь о детской обуви: она должна быть удобной, на толстой и не скользящей подошве, максимально устойчивой.

- Научите ребенка правильно ходить на обледенелом асфальте - не на носочках, а наступая полной стопой, чуть согнув и расслабив колени.

- Обязательно объясните малышу как правильно нужно падать: на бок, ни в коем случае не выставляя вперед вытянутые руки, а закрывая ими голову.

- На пользу пойдут и регулярные занятия спортом: крепкие мышцы защитят кости от переломов при падении. Если все-таки ребенок упал – ни в коем случае не пытайтесь побыстрее его поднять. Обязательно убедитесь нет ли повреждений у ребенка, поставьте его на ноги. В противном случае нужно срочно вызвать скорую помощь. Поднимать, переносить, передвигать людей с переломами и сотрясением мозга нельзя!

**Следуя этим рекомендациям, зима подарит Вашему ребенку радость, веселье от игр, катания на санках, коньках и лыжах!**