

Давно известно, что **самый** **действенный способ лечения – профилактика.** Какие же способы профилактики можно применять в домашних условиях для детей дошкольного возраста?

1. *Мелко нарежьте 1 среднюю луковицу, разложите по тарелкам и расставьте в разных местах квартиры.* Лук своей мякотью собирает вирусы, а луковые пары убивают инфекцию в доме. Вдыхая луковый запах, вы защитите слизистую носоглотки от оседания на ней микробов. В детской комнате лук лучше оставить на ночь. Засохший лук заменяйте новой порцией, пока есть опасность болезни.



2. *Усилить эффект защиты от микробов с помощью луковой нарезки можно, чередуя порции лука с хреном.* Измельчите хрен, разложите на тарелки и расставьте по квартире не более, чем на 10 минут. Покиньте на это время помещение: резкий запах хрена может вызвать сбои в дыхании и слезоточивость.
3. *Употребляйте продукты, богатые витамином С и цинком:* цитрусовые, черную смородину, сладкий перец, шиповник, кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу и говядину.



4. *Съедайте утром и вечером по половинке лимона – можно с сахаром.*



5. *Утром перед выходом из дома умойтесь отваром листа подорожника:* 1 ст.л. листа на 1 ст. кипятка. настоять 15-20 минут и процедить. Он обезопасит вас от вирусов, передающихся воздушно-капельным путем, предотвратит заражение герпесом.
6. *Когда почувствуете первые признаки насморка или боли в горле, 2\3 ч.ложки черного чая залейте 150 мл. кипятка и дайте настояться.* Добавьте ломтик лимона и подсластите по вкусу (сахар облегчает боль в горле, поэтому во время болезни положите в чай

лишнюю ложку сахара).

Пейте теплым (но не горячим) несколько раз в день, если нет температуры.



7. *Носите теплую сухую обувь.*

Промокшие ноги активно провоцируют насморк, кашель.



8. *Лучший способ профилактики простудных заболеваний – вакцинация!* Привитый ребенок даже если и заболеет, то поправится быстрее, да и

вероятность осложнений сильно снижается.



9. *Операция «Чистые руки»:* научите ребенка правильно мыть руки. Мыть нужно тщательно, в течение 20-30 секунд, обращая внимание и на участки между пальчиками. Научите ребенка не касаться руками лица. Вирусы и бактерии легко переходят через предметы на руки, а с них – на слизистые оболочки рта, носа и глаз.

***ИСКРЕННО ЖЕЛАЕМ ВАМ И
ВАШЕМУ РЕБЕНКУ НЕ БОЛЕТЬ!***

Муниципальное образование Кондинский район
Ханты – Мансийского автономного округа – Югры
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ягодинская средняя общеобразовательная школа
Дошкольная группа «Солнышко»

Профилактика простудных и вирусных заболеваний



Январь 2023, воспитатель Чернавская А.А.