

Что нужно, чтобы не заболеть?

- **Здоровых детей ничем не нужно пичкать и мазать:** ни химическими витаминами, ни мазями.
- **Нужно больше бывать на улице.** Нет ничего естественнее, чем дышать свежим воздухом, активные движения, и солнечная ненавязчивая инсоляция.
- **Чаще мыть руки,** инфекции больше всего скапливаются на дверных ручках в местах общего пользования, а каждый человек сотни раз трогает нос, глаза, лицо руками.
- **Пользуйтесь чистыми носовыми платками, или одноразовыми салфетками,** как для носа, так и для рук. Это будет надежнее.
- **Личная гигиена, чистое белье, одежда, правильное ежедневное ухаживание за полостью рта** - важный элемент сохранения здоровья на долгое время.
- **Гигиена и чистота домашнего пространства.** Влажная уборка, много света, достаточно сухо, вот основные параметры экологии жилища. Но не жарко, и не слишком сухо. Температура днём +21-23 градуса, ночью +18 градусов. Нужно приучать спать и себя и детей при открытой форточке, сон будет здоровым.
- **Не кутайтесь.** Нужно одеваться по окружающей погоде. Шапку на голову нужно одевать глубокой осенью, когда сыро, порывистый ветер, вперемежку с дождем и снегом.
- **Ноги никогда не должны быть мокрыми, теплые сухие носки.** Теплые ботинки, резиновые сапоги, все должно быть комфортным, удобным и сухим.
- **Не забудьте о питании, питание должно быть легким, витаминизированным, сбалансированным по белкам, жирам и углеводам.** Горячее питание, позволяют чувствовать комфортно в холодные осенние дни. Это важно - не перекусы, а полноценные завтраки, обеды, ужины.
- **Искусственно стимулировать иммунитет не стоит. Или он есть или его нет.** А вот снизить его бесконтрольными приемами препаратов можно, поэтому прежде чем начать что-то принимать, консультация с докторами обязательна.
- **Если же вы все-таки заболели.** Не стоит сразу снижать температуры. Её стоит сбивать только когда температура выше 39 градусов. Без повышенной температуры иммунитет не вырабатывается.
- **Лечение, по существу народными методами.** Не хватайтесь за таблетки - от 95 % возбудителей эффективных лекарств против сезонных ОРВИ не существует.
- **Закапывайте в нос интерфероновые капли . Пейте много домашнего чая с домашним вареньем, чай с шиповником. Пейте молоко с медом, кушайте редьку с медом** - используйте домашние средства лечения.
- **Если симптомы заболевания нарастают, вызовите на дом врача.** Но вообще то бояться простудных заболеваний не следует. Детям нужно получать иммунитет.