

## «Советы родителям в осенне-зимний период»

Осенне-зимний период является временем повышенного риска развития различных заболеваний. Холодная и влажная погода, снижение иммунитета и другие факторы могут привести к простудам, гриппу и другим инфекциям. Чтобы защитить детей от этих болезней, важно соблюдать меры профилактики.

**Следить за одеждой и обувью ребёнка.** Одежда должна быть удобной, лёгкой и тёплой одновременно. Зимняя обувь должна иметь рельефные подошвы, чтобы ребёнок меньше скользил по снегу и льду.



**Обучать детей безопасному поведению.** Например, объяснять, что нельзя играть у дороги, выбегать на проезжую часть, брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки.

**Регулярно проветривать помещение.** Свежий воздух помогает снизить риск распространения вирусов.

**Укреплять иммунитет ребёнка.** Для этого нужно обеспечить сбалансированное питание, в котором присутствуют продукты, богатые витамином С. Также полезна физическая активность: бег, катание на велосипеде, самокате, роликах, прогулки на свежем воздухе.



**Соблюдать распорядок дня.** Ребёнок должен завтракать, обедать и ужинать в одно и то же время, отдыхать и ложиться спать.

**По возможности избегать мест скопления людей.** В общественном месте риск заболеть значительно возрастает.

Если ребёнок часто болеет, стоит проконсультироваться с врачом-иммунологом, который даст рекомендации по питанию и физической активности.

Важно помнить, что профилактика является ключом к поддержанию здоровья и благополучия детей.