



Профилактика простудных заболеваний

Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!

Меры профилактики в детском саду

Сотрудники детского сада также должны предпринимать хотя бы базовые действия.

Проветривание. В отсутствии детей в помещении, необходимо тщательно проветривать группу.

Влажная уборка. Мытье полов, обработка мебели, игрушек и санузла должны проводиться ежедневно и с использованием специальных моющих средств.



Постельное белье. Если кто-то из детей заболел, нужно провести смену постельного белья с последующей обработкой старого комплекта.



Вирусам и инфекциям подвержены абсолютно все люди. Но особенно сильно болезни "цепляются" к детям. Как правило, малыши начинают интенсивно болеть когда ходят в детский сад. Именно там со временем вырабатывается иммунитет, но, к сожалению, это происходит путем перенесения многочисленных заболеваний. Можно ли как-то подготовить организм детей к возможным вирусам?

Закаливание и режим.

Соблюдать распорядок дня, не пренебрегать дневным сном. Режим питания тоже играет большую роль — полезные продукты, график приема пищи, поступление витаминов с едой. Утренняя зарядка для детей помогает гармонично развиваться всему организму. А постепенная закалка (прохладная вода, контрастный душ) и прогулки на свежем воздухе укрепляют сопротивляемость организма.

