**РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

**Как помочь ребенку избежать простуды?**

Чтобы уменьшить частоту и продолжительность простудных заболеваний, необходимо придерживаться следующих правил:  
1.Соблюдать режим дня. Уделять достаточно времени для полноценного сна и прогулок на свежем воздухе.  
2. Диета должна соответствовать возрасту ребенка, быть богатой витаминами, микроэлементами.  
3. Соблюдать график профилактических прививок.  
4. Не курить в квартире, в присутствии детей.  
5. При подъеме заболеваемости простудными заболеваниями, ограничить число контактов ребенка (избегать общественных мест, поездок в городском транспорте). Если заболел один из членов семьи - ограничить общение с ним ребенка, использовать марлевые маски и т.д.  
6. Обязательны для профилактики простуды закаливающие процедуры, занятия спортом.