# Консультация «Как защитить ребенка от болезней в осенний период»

## *Чем болеют дети в осенний период?*

Чаще всего в осенний период дети болеют острыми респираторными заболеваниями, которые вызываются бактериями и вирусами. Данные микроорганизмы живут на слизистой оболочке ротоглотки и носа. Ребенок заболевает при снижении защитных сил организма, ослабленных воздействием неблагоприятных факторов.

Поэтому родители должны с особой внимательностью относиться к состоянию здоровья своего ребенка.

## Как же уберечь ребенка от осенних болезней?

Большое значение в профилактике простудных заболеваний имеет поддержание защитных сил организма ребенка на высоком уровне.

➡ ***Правильное питание, двигательная активность, закаливание, гигиена — вот самые главные слагаемые успеха защиты здоровья вашего ребенка.***

➡ ***В осенний период необходимо как можно больше добавить в рацион ребенку овощей, фруктов и ягод. Особенно ценны будут цитрусовые, шиповник, смородина, капуста, лук, чеснок.***

➡ ***Больше двигаться, играть, больше бывать на свежем воздухе. Но при этом следите, чтобы ребенок не переохлаждался***

➡ ***Необходимо чаще проветривать помещение, где находится ребенок, делайте влажные уборки.***

Если у вашего ребенка появились высокая температура, насморк, кашель, он вял или наоборот плаксив, — немедленно обратитесь к врачу. Доктор исключит опасную инфекцию, даст рекомендации, назначит соответствующее лечение.

Конечно, все эти рекомендации не панацея, но они, если не защитят от болезни, то помогут избежать тяжелого течения и осложнений простудных и других заболеваний.

Пусть Ваш ребенок будет здоров и счастлив!