

Суық тиюдің алдын алу: Ата-анаға ақыл-кеңес

Күзгі-қысқы маусымда балалардың суық тиюі жиілейді. Бұл кезеңде бала денсаулығын сақтау үшін ата-аналарға мынадай қарапайым, бірақ маңызды кеңестерді ұсынамыз:

1. Балаңызды ауа райына сай киіндіріңіз

- Қабаттап киіндіру – ең тиімді тәсіл (ішкі – мақта, сыртқы – жел өткізбейтін).
- Бала шектен тыс терлеп кетпеуін қадағалаңыз.
- Бас киім мен мойын орамал суық күндері міндетті.

2. Дұрыс тамақтану – мықты иммунитеттің негізі

- Көкөніс, жеміс-жидек, табиғи шырындар тұтынуды арттырыңыз.
- Иммунитетке пайдалы өнімдер: бал, лимон, зімбір, сарымсақ, айран.
- Қажет болса, дәрігер кеңесімен дәрумендер қабылдаңыз.

3. Таза ауа мен шынықтыруды ұмытпаңыз

- Күнделікті таза ауада серуендеу – тыныс алу жолдарын нығайтады.
- Қарапайым шынықтыру жаттығулары: аяққа су құю, контраст душ, сергіту ойындары.

4. Гигиенаны сақтау – жұқпалы аурулардың алдын алады

- Балаға қол жуу мәдениетін үйретіңіз (тамақ алдында, даладан келген соң).
- Баланың жеке заттарын (орамал, тарақ, бөтелке) бөліспеуін қадағалаңыз.

5. Үй жағдайын бақылаңыз

- Үйдегі ауаны жиі желдетіп, ылғалды тазалық жасаңыз.
- Ауаның ылғалдылығы мен температурасы – 18-22°C аралығында болуы тиіс.
- Құрғақ ауа – мұрынның кебуіне әкеліп, вирустарға жол ашады.

6. Ауру белгілері байқалса – өздігінен емдемей, дәрігерге жүгініңіз

- Уақтылы кеңес алу – асқынудың алдын алады.
- Бала ауырып тұрса, бөбекжайға апармаңыз – бұл өзге балаларды қорғау үшін де маңызды.

✓**Есіңізде болсын!**

Балаға мейірім мен көңіл бөлу, оның көңіл-күйі мен денсаулығына тікелей әсер етеді. Сау бала – бақытты отбасының кепілі!