**ЯК УБЕРЕГТИ ДИТИНУ ВІД ЗАСТУДИ**

До вашої уваги прості поради, що дозволять уберегти дитину від застуди:

1. Найдієвіший засіб, який рекомендують усі медсестри у дитсадках, – змащувати носик дитини оксоліновою маззю, бодай не запобігти, то принаймні зменшити ризик захворювання малюка.

2. Дітям треба більше гуляти, оскільки ризик підхопити якийсь вірус у приміщенні набагато вищий, ніж на свіжому повітрі.

3. Привчіть дитину мити руки, до того ж не тільки після туалету. І що частіше вона це робитиме, то більш імовірно, що малеча менше хворітиме.

4. Загартовуйтеся, привчайте дитину до не дуже високої температури повітря удома, наприклад, удень вона не має перевищувати +21...+22 °С, а вночі – +17...+18 °С. Річ у тім, що за дуже високої температури повітря стає сухішим, що може призвести до пересихання слизової носоглотки, і як наслідок – знизити опірність до хвороб.

5. Коли виходите на прогулянку, не вкутуйте малюка, бо він, активно рухаючись, тільки прітиме, що збільшує імовірність захворювання.

6. Не допускайте, щоб у дитини були мокрі ноги.

7. Привчіть малюка пити не звичайний чай, а спеціальні трав’яні відвари, або ж із малиновими або смородиновими гілочками.

8. Коли вже так сталося, що ваш малюк застудився і в нього піднялася температура, не поспішайте її збивати, оскільки це відповідь організму на вірус. Дайте йому самому перебороти інфекцію. Температуру потрібно збивати, тільки якщо вона сягає 38–38,5 °С. Висока температура стимулює вироблення імунітету.