



Зимой не только сокращается продолжительность светового дня, когда можно с удовольствием погулять с ребенком, но и сама прогулка несет в себе особенный характер, ведь на улице становится все холоднее. Именно поэтому приходится утепляться перед выходом, мазаться специальными защитными кремами от морозного ветра, и многое другое. Какие же меры стоит соблюдать, чтобы прогулка с детьми была в радость?

Каждый выбирает свои меры предосторожности перед выходом на улицу. Мы предлагаем вам ознакомиться с нашими ключевыми правилами защиты от простуды зимой. Вот несколько правил:

1. Основной проблемой зимой является риск подхватить простудное или инфекционное заболевание. Это может произойти на детской площадке, во дворе, в торговом центре, магазине, транспорте. Общественные места – вот где, всегда нужно быть начеку. Постарайтесь обойтись без многолюдных мест, таких, как например: торгово-развлекательные центры или закрытые детские площадки: крытый каток, игровая комната в ресторане или магазин детских игрушек. В этих местах, риск передачи инфекции достаточно высок.
2. Люди с симптомами простуды. По возможности сократите или вообще исключите контакты ребенка с людьми, которые болеют простудой. Инфекция передается воздушно-капельным путем, а в непроветриваемом помещении, подхватить вирус проще простого. Поэтому следите за тем, чтобы на ребенке была марлевая повязка или маска, раз уж решили посетить своих друзей или коллег.
3. Правила гигиены. Их никто не отменял. Не смотря на то, что угроза подхватить вирус зимой ниже, чем например, весной или осенью, регулярно мойте руки своему чаду и себе – это важный аспект в сохранении иммунитета.
4. Количество потребляемой жидкости. Об этом была сказано уже много, но особенно зимой нужно уделять этому особенное значение. Зеленый чай, чистая вода, свежее-выжатые соки – апельсин, яблоко, груша, морковь, обеспечивают организм необходимыми витаминами.
5. Влажность воздуха в квартире. Зимой дома достаточно сухой воздух, и дело тут в отоплении, которое сушит не только кожу, которая становится менее увлажненной и ее вид менее привлекателен, но и в силу того, что редко проветривают комнаты. Слизистые дыхательных путей имеют больший риск подхватить вирус простуды, поэтому регулярно проветривайте комнаты. И приобретайте увлажнитель воздуха.
6. Выбор одежды. Наверное, каждому из нас нравится одеваться по-своему, но не нужно гнаться за последним писк моды, так как погода достаточно не устойчивая, и бывают морозные дни. Поэтому используйте легкую, непродуваемую одежду. Старайтесь обойтись без тяжелых, очень теплых вещей, в которых ребенок потеет.
7. Обувь. Как и одежда, она должна быть свободной, не приводить к перегреванию.
8. Мороз и солнце. В январе и феврале достаточно много солнечных дней, которые обычно сопровождаются морозом. Это не должно вас останавливать, а наоборот – прогулка должна быть в радость, ведь солнечные лучи вырабатывают витамин D, и к тому же солнце улучшает настроение.
9. С прогулки пришли домой. Если пришли домой продрогшими, замерзшими, и все в снегу, то немедленно согрейтесь чашкой зеленого чая, а ноги погрузите в ванночку с экстрактом эвкалипта. Это обычное ароматическое масло обладает чудодейственным эффектом. Оно ускоряет кровообращение, и не дает простуде подойти к вам.
10. Крема перед прогулкой. Каждая женщина знает, как ухаживать за кожей зимой. Специальные крема обеспечат коже ребенка защиту. Наносите их незадолго до выхода.

