

Ruduo - išbandymas vaikų imunitetui!

Atėjus rudeniui, atvėsus orams, padaugėja viršutinių kvėpavimo takų ligomis sergančių asmenų. Vaikai - ne išimtis, jie imlesni ir mažiau atsapresni įvairioms virusinėms bei bakterinėms ligoms. O darželis puiki vieta plisti mikroorganizmams ir jais užsikrėsti. Keletas lengvų patarimų, kaip gi būtų galima stiprinti vaikų imunitetą:

1

Tinkama visavertė mityba: vartoti daug skaidulų ir vitaminų turinčių maisto produktų, gerti pakankamai vandens, prireikus vartoti maisto papildus.

2

Kuo daugiau laiko praleisti gryname ore. Juk sakoma - nėra blogo oro - tik bloga apranga.

3

Užsiimti fizine veikla: sportas namuose, aktyvus pasivaiksčiojimas su šeima ar augintiniu lauke, ar įvairių būrelių, susijusių su fizine veikla, lankymas.

4

Vengti kontakto su sergančiais ūminėmis ligomis. Norint jo išvengti - neveskite vaikų į ugdymo įstaigą, kurie turi įvairių peršalimo ar kitokių ligoms būdingų simptomų. Taip apsaugosite ne tik savo, bet ir kitų darželį lankančių šeimų sveikatą.