

## СТРАНИЧКА ЗДОРОВЬЯ № 1

Здоровье - это самое важное что есть у человека. Здоровый человек добивается в жизни больших успехов, он силен и активен, бодр и весел, ему все удается. Но в жизни столько факторов влияющих на здоровье (физиологические, психические, экологические и т.п.). Как же сохранить наше здоровье?

### Уважаемые дети и родители!

Мы открываем рубрику «страничка здоровья», где врачи, психологи и другие специалисты будут давать вам советы и рекомендации по сохранению и укреплению здоровья.

ОСЕНЬ – это пора меланхолии, пора наступления простудных заболеваний, вирусных инфекций и т.п.

### КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ БОЛЕЗНИ ? ( основные правила)

- Не находитесь в душном или накуренном помещении.
- Не находитесь рядом с чихающими, кашляющими и другими болеющими.
- Не трогайте чужих животных.
- Не трите грязными руками глаза и другие части тела.
- Не допускайте попадания на рану грязи.
- Не курите.
- Не употребляйте алкоголь и наркотики.
- Не кутайтесь и не переохлаждайтесь.
- Не нервничайте.
- Чаще улыбайтесь.
- Не переутомляйтесь.
- Занимайтесь физической культурой и спортом.
- Соблюдайте режим дня.
- Соблюдайте правила безопасного поведения и здоровья.
- Отдыхайте своевременно и достаточное для организма время.

### МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОТ ПРОСТУДНЫХ И ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Увеличить в рационе питания количество фруктов и соков.
- Регулярно употреблять в пищу фитонциды ( лук, чеснок).
- Закладывать в нос оксолиновую мазь.
- Чаще мыть руки и лицо.
- Регулярно несколько раз в день проветривать помещение.
- Использовать аромотерапию ( лучше запах чеснока).
- Увеличить количество кислорода в организме:
  - чаще гулять;
  - по возможности употреблять кислородный коктейль ( 3 курса по 2 недели, промежуток между курсами 2 недели).

Но случилась неприятность: болит голова, горло или ухо, озноб или жар, испортилось настроение, пропал аппетит, не хочется ни гулять, ни играть, - то, скорее всего, ты заболел.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ БОЛЕЗНИ ?

1. Лечь в постель.
  2. Измерить температуру.
  3. Вызвать врача или скорую помощь (при необходимости)
- Номер телефона поликлиники должен быть записан на видном месте.*
- Что делать до прихода врача?

### Если больного знобит:

- тепло укутать его, надеть шерстяные носки;
- обложить грелками;
- дать тёплое питьё \ чай с малиной или лимоном, морс...\.

### Если у больного жар \ больной « горит» \:

- положить на голову холодный компресс;
- чаще проветривать комнату;
- чаще менять больному бельё \ если он потеет \;
- при очень высокой температуре \ тридцать девять градусов и выше \ можно сделать обтирание тела смесью воды, спирта и уксуса.
- обеспечить больному покой.

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ ?

**Правило 1.** Не делать того, что может ухудшить самочувствие.

- находится на холоде;
- сильно сморкаться;
- заниматься спортом;
- есть и пить холодное
- слушать громкую музыку...

**Правило 2.** Вызвать врача.

**Правило 3.** Постараться облегчить своё самочувствие :

- полоскать горло;
- лечь в постель;
- чаще проветривать комнату;
- чаще пить тёплое питьё.

## СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ

### КАК НЕ НАДО ЛЕЧИТЬ РЕБЕНКА \ 10 обязательных « Н Е» \

1. Не искать в болезни чью-то, в том числе свою вину.
2. Не укладывайте насильно в постель.
3. Не кутать.
4. Не пичкать лекарствами.
5. Не кормить насильно.
6. Не стесняться в вызове врача.
7. Не таскать ребёнка без надобности по обследованиям.
8. Не приставать к больному с расспросами о его самочувствии.
9. Не создавать обстановки тревожного ожидания болезни или ухудшения.
10. Не ублажать сверх обычного во время болезни.