



Вторая половина декабря проходит под знаком подготовки к веселым новогодним праздникам. Ребенок с удовольствием ожидает утренник в детском саду или в школе. И конечно же – подарки и сказочное представление на елке, куда родители уже заранее приобрели билеты. А родители? Они помнят, что в декабре особая атмосфера. Не только праздничная – но и насыщенная вирусами

### **6 советов, как уберечь детей от инфекции на новогодних ёлках**

#### **1. Укрепить иммунитет**

Новый год – праздник, в первую очередь, для детей. Конечно же, родители стараются разнообразить новогодний досуг своего ребёнка: ёлки, экскурсии, театры, кино... А там, где много людей, – большой риск подхватить инфекцию. Чтобы болезни не испортили каникулы вашему ребенку, постарайтесь в это время укрепить его иммунитет: правильно питаться, давать витамины, чаще гулять на природе. Катание на коньках, санках, лыжах, прогулки по заснеженному парку только прибавят положительных эмоций.

#### **2. Не есть на ходу**

Посещая массовые мероприятия, не торопитесь покупать ребёнку угощение, приготовленное прямо перед Вами, не имеющее упаковки (сладкую вату, пирожки и др.), с лотков. Качество и безопасность таких продуктов не гарантированы. Лучше заранее позаботиться о том, чем ребёнок может подкрепиться, и том, чем продезинфицировать ему руки перед перекусом (в продаже есть специальные антибактериальные спреи, гели, салфетки).

### **3. Брать воду с собой**

Дети на праздниках участвуют в подвижных конкурсах, играх, танцуют, а поэтому важно предусмотреть, что ребенок захочет пить. Возьмите с собой из дома или заранее купленную в магазине бутылку воды, чтобы обеспечить себя в пути водой гарантированного качества.

### **4.Обратить внимание на одежду**

Обратите внимание на помещение, в котором будет проходить новогоднее представление. Как правило, в больших залах бывает прохладно, в холлах, где проходит новогодний хоровод, могут быть сквозняки. Чтобы ребёнок не замерз в тонком карнавальном костюме (а в продолжение не подхватил инфекцию), будьте готовы утеплить его. В камерных же залах наоборот бывает тепло, поэтому у ребёнка должна быть возможность снять что-то из одежды, чтобы не вспотеть.

### **5. Контролировать конфеты**

Практически на всех елках, утренниках детям вручают сладкие подарки. Убедитесь, что сладости в нем не просрочены, а их упаковка не нарушена. Контролируйте количество съеденных ребенком конфет. Помните, что шоколад противопоказан детям до 3 лет, а вместо карамели лучше дать зефир или пастилу.

### **6. Болеть лучше дома**

Не стоит идти на мероприятие, если ребёнок недомогает – это может обернуться осложнениями. К тому же Вы можете подвергнуть риску заболевания других детей.