

Дихальна система дитини: як батькам проводити профілактику захворювань



Загартуйте дитину з раннього віку — гуляйте на свіжому повітрі за будь-якої погоди, регулярно проводьте водні процедури



Стежте за гігієною приміщення, у якому перебуває дитина, — регулярно його провітрюйте та зволожуйте*



Контролюйте, щоб дитина не перебувала в задимленому приміщенні або поруч із людьми, які курять



Заохочуйте дитину до регулярних фізичних вправ



Дотримуйте раціонального харчування — із достатньою кількістю білків та вітамінів A, D, C і групи B



Стежте, щоб дитина не контактувала з алергенами

Поширені серед дітей захворювання	Профілактика
Гострі респіраторні інфекції, бронхіт, грип, пневмонія	Щеплення, своєчасне обмеження контактів дитини із особою, яка захворіла
Хронічні запальні захворювання бронхів і легенів	Систематичні заняття дихальною гімнастикою
Бронхіальна астма та астматичний бронхіт	Запобігання гострим і хронічним захворюванням верхніх дихальних шляхів та вчасне їх лікування
Застійна пневмонія	Лікувальна гімнастика

* Тривале перебування дитини в сирому прохолодному приміщенні неприпустиме, оскільки призводить до захворювань дихальної системи.