**Что сделать сейчас, чтобы не заболеть в Новый год**

Принятие каких мер поможет отметить праздники без простуд.



Все мы с нетерпением ждем новогодних праздников, долго готовимся к ним. Но как бывает обидно, если, вместо того чтобы радоваться новогодним каникулам, приходится сидеть у постели больного ребенка, мерить ему температуру и «кормить» лекарствами.

Какие меры предпринять, чтобы не заболеть в Новый год?

**Избегайте многолюдных мест**

Например, детям до 3 лет не стоит участвовать в массовых мероприятиях.

*«Я рекомендую воздержаться от участия в массовых гуляньях, а также детских утренниках и других многолюдных праздниках родителям с детьми до 3 лет. Помимо того, что такие мероприятия создают идеальные условия для распространения*[*инфекций*](https://letidor.ru/zdorove/a345-syp-u-detey-vozmozhnye-prichiny-i-sposoby-ustraneniya-6687.shtml)*, они могут напугать ребенка и стать причиной нарушения сна, повышенной тревожности, развития навязчивых идей»,*

— отмечает Джамиля Серебренникова, руководитель направления «Педиатрия» системы клиник «МЕДИКА», врач высшей категории.

Что касается детей старше 3 лет, то их, конечно, не стоит лишать удовольствия ходить на ёлки и посещать [утренники в детском саду](https://letidor.ru/obrazovanie/a34-koshmar-pered-utrennikom-10-sovetov-roditelyam-zastenchivyh-detey-8487.shtml). Но важно, чтобы кроме новогодних мероприятий у него было время на отдых — для переваривания новых впечатлений. Избыточная нагрузка на нервную систему может сказаться на состоянии здоровья ребенка.

***Читайте еще:***[*Вредные советы: как испортить ребёнку новогодний утренник*](https://letidor.ru/obrazovanie/a4-vrednye-sovety-kak-isportit-rebyonku-novogodniy-utrennik-11631.shtml)

Не нужно посещать многолюдные места (особенно там, где есть дети) и будущим мамам, ведь во время беременности иммунитет снижается, и вероятность подхватить какую-нибудь инфекцию становится выше. Кроме того, инфекции, которые принято называть «детскими» — [ветрянка](https://letidor.ru/zdorove/a0-privivka-ot-vetryanki-7847.shtml), корь, свинка и другие, — запросто передаются при скоплении народа.



**Гуляйте на свежем воздухе**

Лучшее средство для укрепления иммунитета — [прогулки](https://letidor.ru/zdorove/a1-komu-nelzya-gulyat-vo-vremya-beremennosti-rasskazyvaet-ginekolog-5677.shtml). Лыжи, [коньки](https://letidor.ru/novyy_god/a3456-10-samyh-krasivyh-otkrytyh-katkov-moskvy-dlya-vzroslyh-i-detey-18521.shtml), [хоккей](https://letidor.ru/otdyh/a6-gde-podrostkam-poigrat-v-hokkey-top-5-ploschadok-v-podmoskove-18613.shtml), катание с гор на санках и ледянках — все это прекрасно закаляет ребенка.

*Гулять в морозную погоду особенно полезно, потому что риск подхватить инфекцию на улице минимален.*

**Чаще мойте руки**

Делайте это не только перед едой. Как бы это банально ни звучало, но нужно элементарно [мыть руки](https://letidor.ru/zdorove/a345-5-faktov-o-myte-ruk-kotorye-ubedyat-vas-v-tom-chto-eto-nuzhno-delat-regulyarno-10772.shtml) после возвращения с улицы, а еще лучше — умыть лицо и промыть нос.



**Пейте витаминные комплексы**

«Для сильного иммунитета необходимы железо, цинк и [витамин](https://letidor.ru/zdorove/a456-sezon-osen-zima-dlya-chego-detyam-prinimat-vitaminy-6996.shtml) С. Иммуномодулирующими свойствами обладают и флавоноиды, содержащиеся в чае, яблоках, брокколи. Сильное оружие в борьбе с инфекцией представляет собой и черника. Поскольку свежие ягоды в зимний сезон найти сложно, можно использовать замороженные — они обеспечат достаточную защиту организма», — советует Джамиля Серебренникова.

***Читайте также:***[*Внимание: витамины! Что нужно знать об их приеме без назначения врача*](https://letidor.ru/zdorove/a1456-vnimanie-vitaminy-chto-nuzhno-znat-ob-ih-prieme-bez-naznacheniya-vracha-18559.shtml)

**Подберите подходящие вам пробиотики**

Эти препараты содержат бифидо- и лактобактерии, которые и являются основной защитной микрофлорой организма. Эти полезные бактерии находятся практически везде: в ротовой полости, на коже, на слизистых дыхательных путей, на слизистых оболочках желудка, кишечника и так далее. Именно они первыми встречают «врага» и не позволяют болезнетворным бактериям и вирусам, попавшим в организм извне, размножаться.

Бифидобактерии стимулируют образование иммунных клеток и тем самым укрепляют иммунитет.

Пробиотики повышают не только общий иммунитет, но и местный. Так, например, жидкие [пробиотики](https://letidor.ru/zdorove/a12345-yogurt-kak-biologicheskoe-oruzhie-nuzhno-li-lechit-disbakterioz-7914.shtml) можно закапывать в нос, полоскать ими горло — это будет хорошей профилактикой ОРВИ и гриппа.

***Читайте еще:***[*Что съесть, чтобы не заболеть: вся правда о луке, малине, меде и других «целебных» продуктах*](https://letidor.ru/zdorove/a345-chto-sest-chtoby-ne-zabolet-vsya-pravda-o-luke-maline-mede-i-drugih-celebnyh-produktah-18348.shtml)



**Спите как минимум 8 часов в сутки**

При этом ложиться нужно в промежутке от 20.00 до 22.00. Следите, чтобы такой режим соблюдали и дети, даже в том случае, если уже с 25 или 26 декабря они окажутся на каникулах и станут требовать «большей свободы».

Помните, что хорошо [организованный сон](https://letidor.ru/zdorove/a2-skolko-nuzhno-spat-rebenku-10444.shtml) также поможет поддержать иммунитет.

**Оставьте мысли о закаливании и обливании холодной водой**, если вы этого не начали делать хотя бы летом. Сейчас совсем не время для экспериментов — как минимум сопли и легкий кашель вам обеспечены. Вот наступит весна — и тогда с чистой совестью, заранее подготовившись, можете предложить своей семье увлекательную профилактику.