

НЕ ШМЫГАЙ НОСОМ, ИЛИ КАК ВЫЛЕЧИТЬ НАСМОРК?

При появлении одного из первых симптомов простуды - насморка - полезно помнить о простых рекомендациях



Старайтесь не глотать слизистые выделения из носовой полости. Организм избавляется от них во избежание попадания болезнетворных микроорганизмов внутрь



Массируйте область пазух носа. Массаж области носа поможет открыть носовые ходы, благодаря чему вам будет легче высморкаться



Делать массаж нужно несколько раз в день

Массируйте с закрытыми глазами, указательными пальцами кругообразно слегка нажимая, активные точки в следующей последовательности: точки по краям носа и по внешним уголкам глаз, точка между бровей и точка над ушами. Необходимо повторить массаж три раза подряд и затем еще раз через 10 минут



Регулярно увлажняйте помещение. Для этого подойдут увлажнители воздуха или открытые емкости с водой. А для орошения слизистой носа используйте соляные растворы



Будьте осторожны при использовании сосудосуживающих средств. Их нельзя использовать дольше 5-7 дней. Перед применением проверьте, нет ли противопоказаний к ним

Берегите слизистую носа: помните, что частое использование местных сосудосуживающих препаратов приводит к атрофии (сухости) слизистой. Таблетки для рассасывания **КОРИЗАЛИЯ®** разработаны для лечения насморка и могут помочь быстрее отказаться от использования сосудосуживающих препаратов

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ С НАСМОРКОМ

Учите ребенка высмаркиваться заранее, когда он здоров и в прекрасном расположении духа

Казалось бы, очистить нос при насморке - это так просто! Но для малыша данный навык - сложная наука! Его можно существенно упростить, если превратить обучение в интересную игру. Как известно, дети очень любят подражать взрослым.



самолетик

Ими могут стать, к примеру, фантики от конфет, кусочки ваты или салфетки.

Располагаем «самолетики» на ручке ребенка и предлагаем запустить их в полет, набрав воздуха в грудь и дунув через носик. А чтобы малышу было интересно, можно устроить соревнование. Кто из вас сдует больше самолетиков? У кого они улетят дальше?



Пена

Пусть сдувает через нос пену!

Даже во время купания можно продолжить обучать ребенка навыку высмаркивания.



Свечка

Зажгите тоненькую свечку и поставьте ее на стол

Покажите малышу, как задувается пламя свечи, если на нее подуть ротиком, и попросите ребенка сделать то же самое. После этого предложите загасить свечку, подув на пламя через носик.



Перышки

Возьмите два перышка, например от подушки

Разместите их под ноздрями, а затем предложите ребенку хорошо дунуть носиком, чтобы запустить этих «птичек» в полет.

РОДИТЕЛЯМ НАДО ЗНАТЬ, ЧТО...

...если заложенность носа у ребенка длится больше 7 дней, то такой насморк считается **ЗАТЯЖНЫМ**. Он не только плох сам по себе, но и грозит неприятными последствиями, в частности: хроническим ринитом, гайморитом, отитом

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ