



Гуляйте, чтобы не простужаться!

Игры на свежем воздухе могут поддерживать здоровье ваших детей в холодное время года.

Возможно, в детстве вам говорили: «Не играй на морозе, иначе заболеешь». Но исследования показывают, что игры на свежем воздухе в зимнюю пору на самом деле могут помочь предотвратить простуду. Прогулки на улице не только снижают вероятность распространения микробов, но и помогают укрепить иммунную систему детей и поддержать их здоровье.

Как распространяется простуда?

Простуда — это вирус, который передается от человека к человеку. Заболеть простудой можно, лишь подвергшись воздействию вируса. Заразиться вирусом можно тремя путями:

- **Прямой контакт**, например прикосновения или рукопожатия с человеком, болеющим простудой. Если вы заразились вирусом, микробы будут присутствовать в носу, во рту, в глазах и, вероятно, на руках. Если человек коснется своего носа, рта или глаз после тактильного контакта с простуженным человеком, он может заразиться вирусом.
- **Непрямой контакт**, когда человек, болеющий простудой, прикоснулся к игрушке или дверной ручке. Некоторые микробы, например те, что приводят к простуде, могут оставаться на поверхностях часами!
- **Воздушно-капельный путь**, когда человек кашляет или чихает. Капли от кашля или чихания могут по воздуху попадать в нос или рот другого человека.

Проще ли простудиться на улице?

Нет! На самом деле, простудой и гриппом чаще болеют осенью и зимой, потому что в это время года люди проводят больше времени в помещении и близко контактируют друг с другом. Вирус легче распространяется в теплых и сухих помещениях.

Игры на свежем воздухе могут помочь детям развить моторику и творческие способности, пытливість и критическое мышление. Исследования показывают, что дети, которые проводят больше времени на открытом воздухе, имеют более высокую самооценку, более высокие оценки и лучшие результаты обучения.

Чтобы дети были готовы к холодной погоде, оденьте их в теплую, удобную одежду. Полезный совет: детям рекомендуется носить на один слой одежды больше, чем взрослым при тех же погодных условиях. Не забудьте надеть ветровку, теплые сухие сапоги, перчатки, шарф и шапку!

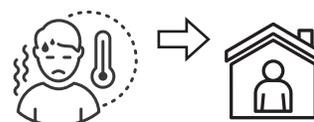
Как лучше всего предотвратить простуду?



Первый способ предотвратить простуду — это мыть руки. Приучите детей чаще мыть руки теплой водой с мылом.



Вы также можете научить детей кашлять или чихать в сгиб локтя или салфетку. Следите, чтобы они выбрасывали салфетки, а затем мыли руки!



Если дети заболели, оставьте их дома. Это поможет уберечь других детей от болезней.

Дополнительная информация

«Как сделать так, чтобы детям всю зиму было тепло» — *American Academy of Pediatrics (Американская академия педиатрии)*

<https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Winter-Safety.aspx>

«Игры на свежем воздухе в зимнее время года помогают предотвратить простуду и грипп» — *Richmond Mom*

<https://richmondmom.com/2012/01/07/playing-outdoors-in-winter-can-help-prevent-colds-and-flu/>

Ресурсы на тему распространения гриппа в школах и дошкольных учреждениях — *Centers for Disease Control and Prevention (Центры по контролю и профилактике заболеваний) (письма родителей, наборы для обучения детей предотвращению гриппа)*

<https://www.cdc.gov/flu/resource-center/freeresources/print/print-schools-childcare.htm>



«Как отличить COVID-19 от гриппа?» — *Washington State Department of Health (Департамент здравоохранения штата Вашингтон)*

<https://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/1600/coronavirus/IsItCOVID-19-Russian.pdf>