**«Суық тиюдің алдын алу»**

Құрметті ата-аналар, балаларыңыздың денсаулығы сіздің қолыңызда екенін ұмытпаңыз! Тұмауды және онымен байланысты асқынуларды болдырмау үшін эпидемия басталғанға дейін алдын-алу шаралары туралы ойлану керек. Суық пен тұмауды емдеу мүмкін емес, дәлірек айтсақ, біз симптомдарды емдейміз. Барлық балалар, әсіресе бастауыш мектеп жасына дейінгі балалар суық тиюге бейім. Кез-келген ауру баланы өмірдің барлық қуаныштарынан айырады - ол жүрмейді, ойнамайды, көңіл-күйі бұзылады

Сондықтан әр ата-ананың басты міндеті аурудың алдын алу болуы керек. Біз сізге және сіздің балаларыңызға жалпы денені нығайтуға және оны жұқпалы ауруларға шалдығу қаупін азайтуға көмектесетін бірнеше әдістер туралы кеңес бергіміз келеді. Суық тию санын немесе олардың ұзақтығын азайту мүмкін.

- Баланың көп жиналатын жерлерде болуын шектеңіз;

- Қолыңызды сабынмен жуыңыз;

- Бөлмені күніне кемінде 3-4 рет желдетіңіз;

- Күнделікті ылғалды тазалаңыз;

- жасына қарай түнгі және күндізгі ұйқы,

- балаңызды шамадан тыс шаршатпаңыз,

Күн тәртібін сақтаңыз:

- күнделікті серуендеу,

- таза ауада ұйықтау

- жылы сусындарды ішкізіңіз

- тамақты шайыңыз

- баланы қызып кетпеуге тырысыңыз,

- киім ауа-райына сәйкес болуы керек.

Суық тию кезінде халықтық медицинада келесі құралдар қолданылады:

Пияз шырынына малынған мақта жүнінің бөліктері мұрынға күніне 3-4 рет 10-15 минутқа қойылады; шикі қызылша шырынындағы балдың 30% ерітіндісін әр танауға күніне 4-5 рет 5-6 тамшыдан тамызыңыз.

Иммунитетті нығайтуға шөптерден жасалған шайлар ықпал етеді: орегано, иван шайы, жалбыз, таңқурай жапырақтары, календула, түймедақ, қарақат. Мұндай шайды қоспалар ретінде де, жеке-жеке қайнатуға болады. Жақсы нәтиже алу үшін мұндай шайды бір ай бойы күніне 2-3 стакан ішу керек. Егер алдын-алу көмектеспесе және сіздің балаңыз ауырып қалса, дәрігерге баруды кешіктірмеңіз.