**冬季预防感冒指南**

春暖、夏暑、秋凉、冬寒，是一年四季气候的变化，也是大自然赐予人类的多彩生活，宝宝幼小稚嫩的心灵和身躯也都会在这春夏秋冬的历练中走向强壮和成熟。伴随着冬季到来的是寒流，此时，应注意预防宝宝感冒的发生。

“感冒”是急性上呼吸道感染的俗称，是宝宝最常见的疾病，冬春季节气候骤变时发病率最高。该病主要侵犯鼻、鼻咽和咽部，如上呼吸道某一局部炎症特别突出，即按该炎症处命名，如急性鼻炎、急性咽炎、急性扁桃体炎等。

【追根溯源】

引发感冒的90%以上病因为病毒，宝宝是易感人群，这是由

呼吸系统的解剖生理特点与婴幼儿时期宝宝易患呼吸道疾病密切相关决定的。

【感冒预防锦囊】

合理的日常饮食起居有助预防感冒。具体要求是饮食得当、冷热均衡，最简单的判断标准是宝宝感

1.增加户外活动时间

调查结果表明，常坚持户外活动的宝宝患感冒的机会显著少于户外活动少的宝宝。

2.衣着适当，切勿骤增骤减

因为担心宝宝冻着，就给宝宝穿戴过厚过多，结果常适得其反，更容易感冒。

3.吃好早餐

吃好早餐，体内产生足够的热量增加御寒能力。

4.饭前、吃东西前一定洗手

宝宝吃食物前，一定要先把手洗干净。大人给宝宝食物吃，也不要赤手拿，严防经食物传播感冒。

5.尽量保持室温相对恒定

室内温度变化大，将增加宝宝患感冒的机会。

6.着凉之后立即采取措施

宝宝着凉受寒之后，应该马上到暖室或炕上暖和一会儿，同时喝些热茶、热汤或牛奶，如能喝姜汤则更好。

7.家里有人感冒立即隔离

不准病人与宝宝直接接触，特别不能面对面坐着，更不能同床睡觉。

8.感冒多发或流行时少外出

感冒多发的季节，不要带宝宝到公共场所，也不要去别人家串门，以防传染。