**Как организовать новогодний праздник для детей с бронхиальной астмой.**

Приближаются самые чудесные, сказочные дни - новогодние праздники. В каждой семье существуют свои традиции.

 Именно в этот период мы можем доставить себе и своим детям радостей больше чем когда-либо.

 Чтобы новогодние каникулы не омрачались проблемами со здоровьем, для детей с Б.А. склонных к пищевой, бытовой аллергии постарайтесь организовать их, следуя нашим рекомендациям:

1. Даже праздничное меню должно быть гипоаллергенным с исключением сладкого, цитрусовых, орехов, морепродуктов, экзотических фруктов, какао-продуктов, газированных напитков.

Чтобы не терялось ощущение праздника, предложите ребенку новогоднее угощение в праздничной тарелке, или напитка предварительно налитого в красивый кувшинчик.

Не забывайте проверить свежесть продуктов для праздничного меню ребенка.

1. Новогодние игрушки для украшения дома и елки должны быть из безопасных материалов, без запаха, не используйте игрушки из мягких тканей, в которых скапливается домашняя пыль.
2. Новогодние костюмы приобретайте детям из натуральных тканей без использования меха, шерсти.
3. Фейерверки опасны для здоровья, особенно для детей астматиков, т. к. в составе ракет содержаться тяжелые металлы.
4. Избегайте контактов с больными вирусными инфекциями т.к. вирусные инфекции являются пусковым механизмом обострения аллергозаболеваний. Перед выходом на улицу смажьте слизистую носа растительным маслом, оксолиновой мазью или вазелином. Не забывайте чаще и тщательнее мыть руки.
5. Для прогулок с ребенком лучше выезжать за город подальше от автомагистралей.

Не стоит выходить на прогулку в час-пик, будьте осторожны с прогулочными колясками и санками, т.к. в них дети сидят на уровне выхлопных труб автомобилей. Лучше на прогулку в черте городе выбираться в парк.

1. Свечи - непременный атрибут новогоднего праздника, но в помещении, где находятся дети с Б.А. нельзя пользоваться ароматическими свечами. Даже после кратковременного использования требуются хорошее проветривание, т.к. вдыхание дыма может спровоцировать приступ.

***Желаем Вам здоровья и счастья в Новом Году!***