

Как защитить ребенка от вирусных заболеваний в период новогодних праздников

Полностью уберечь ребёнка от простудных заболеваний сложно, но свести к риску вероятность заражения инфекцией можно, если придерживаться рекомендаций:

- ➔ **Рациональное питание:** в рационе ребенка должны быть свежие овощи и фрукты, мясо, крупы, молочная продукция;
- ➔ **Прогулки на свежем воздухе:** если гулять на свежем воздухе, в одежде по погоде, то можно уменьшить риск заболеть респираторными заболеваниями;
- ➔ **Спорт и физическая активность для формирования иммунитета:** зарядка, занятия спортом, активные игры;
- ➔ **Полноценный сон и отсутствие стрессов** — залог крепкого здоровья;
- ➔ **Соблюдение правил гигиены:** ребёнок должен знать — перед едой, после туалета, прогулок важно мыть руки! Детей следует отучать трогать лицо грязными руками.

На руках человека может находиться до 140 миллионов бактерий и вирусов

На чистой коже рук микробы гибнут буквально в течение 10 минут. Если руки грязные, микробы выживают в 95% случаев.

Рекомендуется мыть руки не менее 20 секунд теплой водой.

Вытирать руки следует чистым свежим полотенцем и менять его каждый день.

Выбор мыла

Отдавайте предпочтение жидкому мылу. Используя твёрдое мыло, следите, чтобы оно находилось в сухой мыльнице.

Не стоит пользоваться антибактериальным мылом ежедневно, оно убивает не только болезнетворные, но и полезные бактерии на коже рук.

Раздражение, сухость, шелушение и микротрещины — признаки дефицита влаги.

Для увлажнения кожи используются кремы и лосьоны, которые восстанавливают защитный слой.

Многие заболевания (кишечные инфекции, воздушно-капельные — ОРВИ и грипп, паразитарные болезни — глисты, заразные кожные и грибковые, стоматиты, конъюнктивит) можно избежать, только проводя процедуры мытья рук с мылом.

Но важно помнить, что при излишне частом мытье рук антибактериальным мылом мы не только удаляем патогенную флору, но и одновременно нарушаем наш защитный кожный барьер.

Грипп и другие ОРВИ: симптомы и профилактика

Самые распространённые симптомы респираторных заболеваний известны всем: боль в горле, кашель, насморк, начинает подниматься температура. С ними мы все более или менее умеем справляться.

Но есть симптомы, которые нельзя игнорировать и ждать, что пройдёт само. При появлении высокой температуры в сочетании с чиханием, кашлем, насморком, ознобом, болью в мышцах обратитесь к врачу.

Грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем.

В основном их возбудители передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другим человеком с симптомами ОРВИ подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

У кого риск тяжёлого течения гриппа и других ОРВИ будет высоким:

- Беременные женщины;
- Лица в возрасте 60 лет и старше;
- Дети до 5 лет;
- Люди с хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистые заболевания, диабет, астма, ожирение);
- Лица со сниженным иммунитетом.

Если вы входите в группу риска, то крайне важно соблюдать меры профилактики: в местах большого скопления людей носить маску.

При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.



Берегите свое здоровье и здоровье Ваших близких!