



## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ У ДЕТЕЙ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

В осенне-зимний период заболеваемость гриппом и ОРВИ значительно повышается. Всегда можно постараться предотвратить заболевание, чем его лечить. В школах и детских садах нередко болезнь одного ребенка приводит к целой «локальной эпидемии», так как детям сложнее соблюдать меры профилактики в силу возраста и непонимания. Но можно постараться постепенно приучать ребенка к несложным рекомендациям, которые сведут к минимуму эпизоды простуды.

Чистые руки - залог здоровья и взрослых и детей. Руки нужно мыть каждый день, по несколько раз (после улицы, общественных мест и т.д.). Дело в том, что мы часто касаемся лица руками, на которых уже могут быть вирусы и бактерии. Научите ребенка часто и правильно мыть руки. Это необходимо делать с мылом и не менее 20-30 секунд. В интернете можно найти множество обучающих роликов, которые в игровой форме помогут вам донести до ребенка основные моменты.

Если мыло и вода в данный момент недоступны, ребенок должен уметь использовать дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60% спирта (до 80%). Научите ребенка покрывать все поверхности рук дезинфицирующим средством и тереть руки друг о друга, пока они не станут сухими.

Детям до 5 лет использование антисептических растворов не желательно, так как спиртосодержащие растворы сушат кожу и могут вызвать раздражение.

Дети до 14-ти лет должны использовать антисептики под присмотром взрослых.

**!!** При выявлении аллергических реакций на коже, использование незамедлительно прекращается.

### Правильное питание

Это правило работает, конечно же, не только зимой. Питание ребенка должно быть разнообразным, включать в себя больше овощей, фруктов, мяса и рыбы. Именно из еды мы получаем максимум полезных витаминов и микроэлементов для формирования стойкого иммунитета.

### Физические нагрузки

Дети по своей природе подвижны и даже во время морозов не стоит отказываться от прогулок, главное - одевать ребенка по погоде, чтобы ему было комфортно. Свежий воздух и физическая активность благотворно влияет на организм как ребенка так и взрослого.

Научите ребенка правильно сморкаться и кашлять. Расскажите детям, как важно правильно уметь чихать и кашлять. Ни в коем случае нельзя это делать «в воздух», необходимо каждый раз прикрывать нос и рот салфеткой во время чихания и кашля. Пусть в сумке всегда лежит пачка одноразовых платочков, которые после использования нужно выкинуть в мусорное ведро. Если сморкаться неправильно или не делать этого вовсе, то содержимое, долго оставаясь в пазухах может стать источником инфекции и приводить к таким осложнениям как гайморит, отит, фронтит и т.д.

### Ношение масок.

ВОЗ рекомендует не требовать надевать маски детям до 5 лет в целях безопасности и интересов ребенка, а также неспособности использовать маску надлежащим способом при минимальной помощи. Во время эпидемий дети от 6 лет до 11 лет должны носить маски в людных местах, местах повышенной опасности инфицирования под присмотром взрослых. Детям старше 12 лет необходимо носить маски наравне со взрослыми.

Ребенок должен понимать, что во время эпидемий, походов в поликлинику маска - это важно и необходимо. Дети, как взрослые, не должны стесняться или относиться невнимательно к ношению масок в общественных местах.

Производители средств индивидуальной защиты каждый день придумывают и производят удобные и адаптированные для детей изделия. Одноразовые медицинские маски стоит менять каждые два-три часа, они не предназначены для повторного использования.

И помните, детям свойственно копировать поведение взрослых, поэтому очень важно стать для них правильным примером. Не забывайте соблюдать эти правила сами!