

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!