

Профилактика ОРВИ у детей



Как предупредить заражение ОРВИ

Меры предосторожности от заражения вирусами и гриппом одинаковы, как для родителей, так и для детей. Разница в том, что дети не могут сами о себе позаботиться, поэтому профилактикой детских болезней должны заниматься родители.

Мероприятия профилактики ОРВИ и ОРЗ:

1. Часто проветривать закрытые помещения;
2. Избегать мест скопления людей в период эпидемии;
3. Закаливаться в течение всего года;
4. Заниматься спортом, больше гулять на свежем воздухе;
5. Употреблять больше сезонных фруктов и овощей;
6. Принимать поливитамины курсами;
7. Проводить частую влажную уборку помещений;
8. Поддерживать необходимую температуру и влажность воздуха в помещении;

9. Заботиться о своих слизистых (недопускание пересыхания слизистой оболочки носа и рта).

Все эти действия известны и достаточно просты в применении, но часто пренебрегаемы взрослыми:

К сожалению, не существует таких средств, которые полностью предохранили бы нас от заболевания вирусом. Если часто бывать в местах скопления людей, многие из которых больные, рано или поздно мы все равно заболеем. Поэтому вывод один - стараться не допустить такой встречи и заботиться о санитарной гигиене.

Здоровые взрослые и особенно дети должны как можно чаще:

- Мыть руки и лицо;
- Капать нос солевыми растворами;
- Смазывать ноздри оксолиновой мазью или вазелином перед выходом на улицу или в общественные места.

Заболевшие должны заботиться о том, чтобы не заразить своих близких, а именно:

- Надевать маску в присутствии детей и менять ее каждые 2 часа;
- Регулярно мыть руки и предметы, которых касаются;
- Иметь свою индивидуальную посуду;
- Находиться и спать в отдельной комнате;
- Регулярно проветривать все комнаты.