

Профилактика ОРВИ и ГРИППА у детей.

Профилактика вирусных инфекций эффективна только тогда, когда мы ведем ее по двум направлениям: повышаем собственные защитные силы организма (причем круглый год) и стараемся избежать контакта с вирусом во время сезонных эпидемий.

Поддерживаем устойчивость организма:

- Правильное полноценное питание. Для сильного иммунитета необходимы белки, углеводы, жиры, витамины; пища должна быть сбалансированной, поменьше сладостей, больше кисломолочных продуктов, сезонных фруктов, овощей и ягод.

- Занятия физкультурой, спортом, прогулки на свежем воздухе.

- Закаливание.

Правильный отдых и полноценный сон: переутомление - верный путь к болезням.

- Питьевой режим.

От самого опасного вируса – гриппа - можно защититься с помощью прививки.

У вакцинации против гриппа есть и сторонники, и противники. В числе доводов против: недолговечность иммунитета (прививку надо делать каждый сезон), необходимость прививаться заранее (иммунитет формируется за 2-3 недели), целый ряд противопоказаний, опасность осложнений от самой вакцинации, а также то, что можно заболеть, даже сделав прививку.

Что же делать, чтобы не заболеть?

- ✓ Избегать мест массового скопления людей.
- ✓ Соблюдать социальную дистанцию.
- ✓ Выполнять дезинфекционный режим личной гигиены.
- ✓ Чаще проветривать помещение.
- ✓ Регулярно проводить влажную уборку и увлажнять воздух.
- ✓ Чаще мыть руки.
- ✓ Увлажнять слизистые при помощи солевых растворов.
- ✓ Носить медицинские маски и перчатки в общественных местах.