

Профилактика сезонных вирусных заболеваний у детей (/ru/2017-03-12-10-50-44/stati/2538-profilaktika147)

Опубликовано: 01.09.2022 15:25

Печать



1 Сентября - День знаний. В этот день не только начинается новый учебный год, но и повышается риск распространения сезонных вирусных заболеваний среди детей.

Всем известно, что любую болезнь лучше предупредить, чем лечить. Но всегда ли мы уделяем достаточное внимание предотвращению гриппа и острых респираторных инфекций у наших детей? Все ли мы делаем для того, чтобы «простудное» время года не стало угрозой для здоровья ребенка?

Вот несколько правил противостояния простудным заболеваниям, которые помогут избежать или снизить риск заражения в простудный сезон:

1. Регулярно проветривать и проводить влажную уборку помещения, где находится ребенок;
2. Соблюдать правила гигиены рук, использовать антибактериальное мыло, растворы антисептических спиртосодержащих средств, избегать контакта рук со слизистой глаз, рта и носа.
3. Придерживаться правил респираторной гигиены, прикрывать рот и нос салфетками при кашле и чихании, немедленно утилизировать использованные салфетки;

4. Избегать контакта с людьми, предположительно или подтвержденно инфицированными вирусами гриппа и ОРВИ;
5. Изолировать ребенка и исключить контактирование с другими людьми при появлении признаков вирусных заболеваний;
6. Укреплять иммунитет ребенка. Правильное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе, умеренные физические нагрузки и полноценный сон помогут укрепить детский иммунитет, следовательно обеспечат эффективное противостояние детского организма вирусным инфекциям.
7. Избегать как переохлаждения, так и перегревания.
8. По рекомендации врача использовать препараты и средства, помогающие повысить иммунитет.

При первых признаках заболевания необходимо:

1. Изолировать ребенка от других детей (членов семьи);
2. Вызвать врача и не заниматься самолечением;
3. Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.