

Гриппу - НЕТ!



Пришла зима, а вместе с ней период распространения ОРВИ, а после и гриппа. В связи с этим очень актуальной является профилактика ОРВИ и гриппа.

Специфическая профилактика ОРВИ и гриппа состоит из:

- применения гомеопатических препаратов, которые назначает врач-педиатр;
- применения противовирусных препаратов также по назначению врача-педиатра;

- вакцинация. Вакцинацию против гриппа желательно делать все детям, в возрасте от 6 месяцев, особенно тем, которые входят в группы риска.

Памятка профилактических мероприятий включает:



- полноценное и регулярное питание, которое включает в себя овощи и фрукты, а также кисломолочные продукты;
- закаливание, а точнее воздушные и солнечные ванны, а также водные процедуры. Закаливание лучше начинать в летний период. После болезни продолжать закаливание необходимо через две-четыре недели;
- соблюдение режима дня;
- соблюдение правил личной гигиены;
- активные игры на воздухе, занятие спортом и физкультурой.

Если кто-то в семье болеет, то он должен носить марлевую повязку. Маску необходимо менять каждые два часа. Ребенок, находящийся в одном помещении с больным, должен:

- несколько раз в день мыть руки;
- если такой возможности нет, то вытирать руки влажными салфетками;
- полоскать нос теплой чуть подсоленной водой. Можно развести половинку чайной ложки морской соли в стакане теплой воды. Набрать в ладонку воду и втянуть ее носом, потом высморкаться, умыться и прополоскать рот водой. Такую процедуру необходимо проводить хотя бы раз в день.
- прием витамина С. Суточная дозировка витамина С составляет 2,5 мл/кг ребенка. Аскорбиновая кислота находится во многих фруктах и овощах: картофель, яблоки, дыня, черная и красная смородина, цитрусовые, квашеная капуста, шиповник, помидоры и сладкий перец, киви, лайм, папайя, манго.

