

Правила как защитить ребенка от ОРЗ И ГРИППА

Осенью и зимой актуально для родителей становится вопрос профилактики.

Каждый родитель хочет чтобы его ребенок не болел. Конечно полностью уберечь малыша от недугов не получится. Но профилактика никогда не будет лишней. О том как защитить детское здоровье от ОРЗ И Гриппа и других распространенных заболеваний.

Источник – болеющие люди.

Заражение происходит в детских садах, торговых и развлекательных центрах, а иногда и дома – от простуженных родителей.

Путь передачи вирусов – воздушно – капельный, контактный.



Подхватить вирус можно от чужого чиха, простого рукопожатия или, в случаи с детьми,- от совместной игры.

Есть вполне определенные варианты действий, когда риск заболевания можно уменьшить:

Правила № 1. Часто и регулярно проветривайте помещения. Причем делать это нужно даже тогда, когда все здоровы. А уж если дома кто-то болен – то обязательно.

Правило № 2. Проводите частую влажную уборку.

Правило № 3. Мойте руки себе и ребенку, так же их можно обрабатывать гигиеническими и дезинфицирующими салфетками.

Правило № 4. Поддерживайте оптимальную температуру и влажность в помещении.

Правило № 5.

Чаще гуляйте на свежем воздухе. Разумеется, важно правильно одеть ребенка. Что бы он, не замерзал, но и не потел. На прогулках держите при себе воду, что бы дети, вдоволь побегав,могли попить.

Особенно это важно при занятиях спортом.



Правило № 6. Питание должно быть богатым витаминами и микроэлементами.

Правило № 7. Закаливание ребенка. Для этого подойдут солнечные ванны и водные процедуры.

Профилактика ОРЗ и Гриппа у ребенка – задача непростая, но правильно и вовремя принятые меры защитят ребенка от вирусных инфекций. Следует лишь помнить, что мелочей в этих мероприятиях нет: важно и проветривание помещения, и разные виды закаливания, и вакцинация.



Осенью одевайтесь потеплей.

• Не мочите ноги в лужах – простудитесь.

• Не ходите без головного убора.

• Не гуляйте под дождем без зонта.

• Не ходите по тонкому льду.

• Осенью нельзя купаться.

