



Профилактика простудных заболеваний



Медицинская сестра
Хасанова Лейля Саэтшевна

Теория

Ежегодно перед тысячами родителей встает вопрос о том, как оградить своего ребенка от наступающих, с приближением холодов, гриппа и ОРВИ.

Способы неспецифической профилактики:

Личная гигиена. Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. После соприкосновений с ручками дверей, уборными, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не допускайте прикосновений грязными, немытыми руками до носа, глаз, рта.

Промываем нос. Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.

Тщательная уборка помещений. Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

Избегайте массовых скоплений людей. В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

Другие методы, к которым можно отнести сбалансированное питание, витамины, занятие спортом, прогулки и многое другое.

Эти несложные рекомендации помогут избежать болезни и сохранить здоровье вашему ребенку.



КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ

Весной ожидается вторая волна эпидемии гриппа.

Чтобы не заразиться, соблюдайте простые правила профилактики простуды и гриппа:

Делайте влажную уборку и проветривайте квартиру или дом.



Полноценно питайтесь, включите в рацион продукты с витамином С.



Спите 8-10 часов в сутки, в зависимости от возраста.

8ч



Старайтесь не посещать поликлиники (профосмотры и обследования отложите)



Употребляйте в пищу фитонциды (лук, чеснок), пейте отвар шиповника.



Ежедневно гуляйте на свежем воздухе.



Часто и тщательно мойте руки.



Не контактируйте с больными людьми (или надевайте маску).



Принимайте противовирусный препарат, увеличивающий выработку в организме собственных интерферонов.



После посещения общественных мест, транспорта, промывайте нос раствором с морской солью. Для полоскания горла приготовьте отвар ромашки.



Практика

