

Профилактика гриппа и ОРВИ для детей: памятка родителям

- Грипп передаётся воздушно-капельным путём, когда больной чихает, кашляет, говорит. Исключите контакты детей с людьми, у которых наблюдаются симптомы простуды.
- Объясните детям, что недопустимо прикасаться грязными руками к носу и рту. После посещения общественных мест обязательно мыть руки с мылом.
- В период эпидемии гриппа откажитесь от походов с детьми в людные места (магазины, на развлекательные мероприятия).
- Регулярно промывайте нос ребёнку растворами, содержащими морскую соль, например Сиалор Аква.
- Проводите частые проветривания и влажную уборку дома.
- Научите детей прикрывать нос и рот платком, когда они чихают и кашляют.
- Закаляйте ребёнка, ежедневно проводите время на свежем воздухе, ведите активный образ жизни.
- Для здоровья важен полноценный сон и правильное питание. Высыпайтесь и старайтесь употреблять только здоровую и сбалансированную пищу, не пере едайте.
- Своевременная вакцинация — эффективное средство профилактики гриппа.

Лучшая профилактика гриппа и ОРВИ для детей — это здоровый образ жизни и, формирование полезных привычек у каждого члена семьи. Если вы возьмёте за правило ежедневные прогулки с детьми на свежем воздухе, правильное и умеренное питание, активный отдых, закаливающие процедуры и регулярную гимнастику, то риск заболеть будет сведён к минимуму.

Здоровья вам и вашим детям!