

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ

1. Заранее сделайте прививку ребенку и себе. Чем больше членов семьи охвачено вакцинацией, тем выше коллективный иммунитет.
2. Следите, чтобы ребенок несколько раз в день мыл руки с мылом. Руки – источник вируса, не менее значимый, чем нос и рот.
3. Регулярно проветривайте помещения и увлажняйте воздух. Сухой воздух – главный враг местного иммунитета детей. Поддерживайте относительную влажность в пределах 40-60 процентов. Если необходимо, используйте увлажнители воздуха.
4. Ежедневно проводите влажную уборку. Мойте поверхности, дезинфицируйте посуду и игрушки.
5. Избегайте мест массового скопления людей. Когда это невозможно, используйте медицинские маски.
6. Увлажняйте слизистые верхних дыхательных путей ребенка. В период роста заболеваемости применяйте 0,9 % раствор хлорида натрия или изотонические растворы стерильной морской воды. Впрыскивайте ребенку препарат три раза в день в каждую ноздрю.
7. Включайте в меню овощи и фрукты, которые богаты витамином С: шиповник, цветную и брюссельскую капусту, шпинат, киви и др. Если нет аллергии – цитрусовые: апельсины, мандарины, лимоны. Чтобы сохранить витамины, очищайте и нарежьте овощи перед приготовлением. Добавляйте в готовые блюда свежую зелень.
8. Закаляйте ребенка. Начните с местного обтирания и обливания. Затем переходите к общему. Температуру воды снижайте постепенно. При местных процедурах можете довести ее до 14°C, при общих – до 18°C. Учитывайте возраст и индивидуальные особенности ребенка.
9. Старайтесь, чтобы ребенок больше времени проводил на свежем воздухе. Следите, чтобы он был одет и обут по погоде.