

Как защитить детей от гриппа? И как не заболеть взрослым?

*Все знают, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Но всегда ли мы, взрослые, уделяем достаточное внимание предотвращению **гриппа и острых респираторных инфекций** у наших детей? Все ли мы делаем для того, чтобы "простудное" время года не стало угрозой для здоровья нашего ребенка?*



Вот несколько правил, которые помогут избежать заражения в простудный сезон. Причем для их выполнения не нужны какие-то особые условия и материальные затраты.

Правило 1. Мыть руки

Большинство вирусов передается через непосредственный контакт: больной человек чихает или кашляет, прикрывая рот рукой, а потом прикасается этими же руками к ручкам двери, деньгам, поверхности стола, телефонной трубке или рукам другого человека. В период эпидемии гриппа чистота рук особенно важна. Чтобы не допустить попадания вирусов в организм, следует как можно чаще (не менее 5 раз в день) мыть руки с мылом, тщательно намыливая их не менее 20–30 секунд и смывая проточной водой.

Факт! Если вода и мыло оказываются недоступны, можно протирать руки специальным антибактериальным гелем, который продается в аптеке или супермаркете. Расскажите ребенку, что гель нужно нанести на руки и подождать, пока он высохнет. Для

очищения рук можно пользоваться также влажными салфетками для рук, пропитанными спиртом.

Объясните ребенку, насколько важно для здоровья часто и правильно мыть руки — это снизит вероятность попадания инфекции в детский организм.

Правило 2. Не трогать лицо

Объясните ребенку, что слизистые оболочки являются наиболее благоприятной средой для инфекций, поэтому в период эпидемии особенно важно не трогать руками рот, нос и глаза: вирусы попадают в организм именно этим путем.

Правило 3. Не контактировать с больными

Следует приучать детей держаться подальше от заболевших людей, даже если это их друзья. Объясните ребенку, что инфекция может попасть в его организм даже на расстоянии, и если он будет находиться рядом с теми, кто чихает или кашляет, то может заболеть и сам.

Правило 4. Вести здоровый образ жизни

Рациональное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе и полноценный сон помогут укрепить детский иммунитет и, следовательно, обеспечат более эффективное противостояние его организма вирусным инфекциям.

Физическая нагрузка также поможет предупредить вирусные заболевания. Особенно полезны лыжный спорт и спортивные игры на открытом воздухе, так как свежий воздух препятствует распространению инфекций. Закалить организм помогут плавание и различные водные процедуры.

Правило 5. Увлажнять воздух

Центральное отопление сушит воздух в помещении, что приводит к сухости слизистых оболочек носа, рта и миндалин, и они перестают справляться с микробами.

Для профилактики вирусных заболеваний необходимо следить за уровнем влажности воздуха в помещении — он должен быть около 50%. Купите гигрометр — этот полезный прибор показывает влажность воздуха. При влажности более 60% возможно появление плесени на кухне и на стенах комнат, а при влажности менее 40% перегретый сухой воздух делает человеческий организм особенно уязвимым для вирусных инфекций.



Факт! В период эпидемии гриппа следует чаще проводить дома влажную уборку помещения и чистить раковину на кухне и в ванной. Полотенца для рук следует менять не реже, чем каждые 3 дня, а стирать их в горячей воде.

В холодное время года снизьте температуру в вашем доме на 5°C и при необходимости используйте увлажнитель воздуха — это поможет поддерживать в жилом помещении полезный для здоровья уровень влажности. Регулярное проветривание помещения также является необходимой профилактической мерой в сезон гриппа и простуд.

Правило 6. Принимать витамин С

Факт! Для укрепления иммунитета можно заваривать ребенку оздоровительные чаи из трав — мяты, иван-чая, чабреца, ромашки, листьев смородины, липового цвета. Добавление в травяной чай ложки меда сделает его еще полезнее.

Важнейший для профилактики гриппа витамин С содержится в красных, желтых и темно-зеленых овощах: сладком перце, шпинате, брокколи, помидорах, а также в цветной и квашеной капусте. Его много в киви и в цитрусовых: апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, лимонах.

Хорошей витаминной поддержкой для ребенка будет отвар шиповника, в который можно добавить мед, и домашние ягодные морсы — из клюквы, черной смородины, брусники.

Факт! Замечательным профилактическим средством от инфекций является чеснок — в период эпидемии гриппа его следует употреблять ежедневно.

Правило 7. Полезный микроэлемент

Доказано, что цинк обладает антиоксидантными свойствами и хорошо стимулирует иммунную систему, поэтому в период эпидемии гриппа и ОРВИ продукты питания, богатые цинком, должны обязательно входить в рацион школьника. Цинк содержится в мясе, яйцах, семенах льна, отрубях и орехах, семечки тыквы и подсолнечника, но особенно много его в морепродуктах — устрицах и мидиях.