

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ

Грипп и ОРВИ проникают в наш организм воздушно-капельным и контактным способом. Самым благоприятным местом для его стремительного размножения являются слизистые оболочки верхних дыхательных путей.



Чем меньше собственная сопротивляемость организма, тем сильнее атакует вирус и тем тяжелее возможные последствия.

Неспецифическая профилактика включает:

- Соблюдение личной гигиены. Регулярно мойте руки сами и напоминайте об этом ребенку. Желательно промывать нос теплым соляным раствором 1-2 раза в день.

Если ребенок посещает детский сад, объясните ему, что нельзя пить и есть из чужой посуды, облизывать игрушки и трогать лицо грязными руками.

- Соблюдение пищевой гигиены. Промывайте овощи и фрукты перед употреблением в пищу, мясные и рыбные продукты подвергайте термической обработке.
- Правильное питание. Здоровое сбалансированное питание помогает организму справляться с инфекциями. Рацион должен включать достаточное, но не избыточное, количество питательных веществ, микроэлементов и витаминов.
- Соблюдение режима. Полноценный отдых и устоявшийся режим дня повышают стрессоустойчивость организма.
- Поддержание микроклимата в помещении. Важно регулярно проветривать помещение, делать влажную уборку. Следить, чтобы влажность составляла 40-60%, температура находилась в пределах 20-22 °С.
- Регулярные физические нагрузки. Приучите себя и ребенка к занятиям физкультурой. Для этого не обязательно посещать спортивный зал. Ходьба, зарядка и активные игры на свежем воздухе помогут снизить вероятность заражения.
- Ограничение контактов с больными. В период эпидемий откажитесь от общественного транспорта, массовых мероприятий и присутствия в людных местах.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!