

Как защитить детей от гриппа?



В период эпидемии гриппа перед родителями маленьких детей встает серьезный вопрос: "Как не заразиться гриппом самим и как защитить своих детей от надвигающейся сезонной эпидемии гриппа?". Это действительно актуальный вопрос, поскольку маленькие дети нуждаются в особенной защите – они тяжелее переносят инфекционные болезни и довольно часто являются их носителями. Существуют определенные правила, соблюдение родителями которых уберет детей от таких грозных инфекционных болезней, как грипп, а родителей, в свою очередь, от переживаний. Перечислим основные моменты, которые нужно выполнять, чтобы защитить детей от гриппа:

Ограничение хождений по гостям

Если в детском учреждении появился заболевший ребенок, то остальные дети могут стать носителями вируса на протяжении целой недели. В это время очень важно не давать вашему ребенку переохладиться, принимать профилактические средства, ограничить хождение по гостям, предпринимать меры предосторожности при общении дома.

Регулярное мытье рук ребенка

Необходимо приучать ребенка к регулярному мытью рук. Особенно это важно, если ребенок уже начал чихать и кашлять. Объясните ему, что вредоносные микробы и болезненные вирусы любят поселиться на руки. И чтобы его удалить, необходимо регулярно в течение 20-30 секунд мыть руки с мылом. Также нужно мыть руки после каждого чиха и кашля. Обеспечьте ребенка постоянно обновляемым чистым носовым платком на время болезни.

Научите ребенка правильно чихать

Необходимо своевременно, ещё до болезни, научить ребенка правильно чихать и кашлять. Ребенку необходимо объяснить, что прикрываться ладошкой во время чихания очень опасно, так как вирус со слюной попадает обратно в организм, отражаясь от ладошки, тем самым ещё больше усугубляя болезнь. Во время чихания и кашля необходимо прикрываться одноразовым платком или специальной салфеткой, так как кроме себя самого ребенок также подвергает опасности и окружающих людей, включая любимых папу и маму.

Приучите ребенка не трогать лицо руками

Не тронь... руками!!! Еще, как правило, никаких контактов невымытыми руками лица, а лучше и мытыми тоже. Лицо в эпидемию должно стать запретной зоной для любых контактов с руками.

Промываем нос

Моем нос. Всем кто не умеет, а кто умеет, но не делает, надо научиться промывать нос. Увлажнение (как советуют некоторые доктора), это конечно хорошо и смывает часть вирусов, но полноценную промывку носовых ходов теплой водой не заменит.

Проведение влажных уборок в квартире

Обязательно во время эпидемии гриппа необходимо проводить регулярные влажные уборки в квартире. Чем суше воздух, тем хуже здоровая атмосфера. Ещё лучше, если вы приобретете в магазине увлажнитель воздуха. Во время уборок, обязательно мойте полы во всей квартире, протирайте пыль с мебели, подоконников, протирайте влажными тряпками дверные ручки, телефонные трубки и любые другие вещи, за которые часто берутся обитатели дома, включая малышей.