



Как защитить себя
и ребенка в период
массового
заболевания
гриппом и ОРВИ.



(рекомендации родителям)



Как защитить себя
и ребенка в период
массового
заболевания
гриппом и ОРВИ.

(рекомендации родителям)



ГБУЗ "Южно-Сахалинская детская
городская поликлиника"
Кабинет медицинской профилактики.

**Воспользуйтесь
рекомендацией лечащего
врача в вопросах выбора**

предпочтительной для вашего ребенка и вас вакцины (вирус гриппа изменчив, поэтому вакцины ежегодно готовятся из актуальных штаммов вируса, рекомендованных ВОЗ).



Главное - **прививку против гриппа сделайте осенью** (октябрь, ноябрь), чтобы к началу эпидемического периода у ребенка сформировался иммунитет.



Избегайте посещения многолюдных мест.

Не допускайте переохлаждения организма, одевайтесь соответственно погоде.

Ведите подвижный образ жизни, больше времени бывайте на свежем воздухе, занимайтесь спортом.



Не нервничайте, не забывайте про отдых, спите не менее 8 часов в сутки.

Питайтесь регулярно. Пища должна содержать легкоусвояемые продукты; овощи и фрукты по возможности - свежие; особенно - **лук, чеснок, лимон.**



Старайтесь побольше **пить жидкости** (вода, сок, морс).



Для повышения сопротивляемости организма инфекциям принимайте витамины, другие медицинские препараты общеукрепляющего действия (по назначению врача).



Откажитесь от курения - табачный дым раздражает дыхательные пути, усугубляет течение простудных заболеваний.

В период массовых заболеваний гриппом рекомендуется применять противовирусные препараты (арбидол, когацел и др.).



В случае заболевания кого-то из членов семьи:

- избегайте контакта с больными;
- изолируйте больных гриппом;



- при контакте с ними используйте защитные маски, оксолиновую мазь.



- откажитесь от многоразовых носовых платков (они создают благоприятные условия для размножения вирусов), лучше пользоваться одноразовыми салфетками;
- помещение, где находится больной, регулярно проветривайте, проводите влажную уборку.

