

Профилактика простуды и гриппа у школьников



С приходом осени, зимы, а порой и ранней весны, все родители начинают переживать за своих детей – ведь именно на эти сезоны приходится «расцвет» гриппа, ОРЗ и ОРВИ. Очень сложно полностью обезопасить ребенка от этих болезней, тем более, если он ходит в школу. Ведь каждый год наступает период сезонной эпидемии, когда болеют практически все в классе.

Самая высокая предрасположенность к сезонным заболеваниям наблюдается у детей со слабым иммунитетом. Естественно, неокрепшие защитные механизмы, которые не поддерживаются влиянием «извне», не могут полностью защитить организм от вирусов. Что же делать, чтобы ребенок не простужался зимой и осенью? Какие способы существуют, чтобы хотя бы свести число простуд за сезон к минимуму?

Общественные места

Как всем известно, общественные места несут наибольшую опасность во время сезонных эпидемий. В магазинах, в автобусах, в школе и даже в очереди к врачу вы рискуете заразиться быстрее, чем где бы то ни было еще. Но конечно нельзя закрыть ребенка дома на осенне-зимний период, чтобы он не заразился от других людей. Риск заражения при посещении общественных мест можно существенно снизить, следуя некоторым рекомендациям.



В первую очередь воспользуйтесь оксолиновой мазью – это первое средство для профилактики гриппа и ОРВИ. Мазью необходимо смазывать носовой проход каждый раз, когда вы выходите на улицу, направляясь в магазин или на детскую площадку. Оксолиновая мазь абсолютно безвредна, поэтому здоровью ребенка она никак не повредит.

Не отказывайтесь от прогулок, помните, что на улице заразиться практически невозможно. Разумеется, не забывайте и о мытье рук. Каждый раз, возвращаясь, домой нужно тщательно вымыть руки теплой водой



с мылом. Помните, что кроме вирусных сезонных заболеваний, в общественных местах можно подхватить и более серьезные болезни, которые называются «болезнями грязных рук». Элементарное мытье рук уберезет вашего ребенка не только от простуды, но и от кожных инфекций и пищевых отравлений.

Ну и, естественно, все фрукты и овощи, которые попадают к вам на стол, должны быть тщательно промыты в теплой воде. Если вышеописанные мероприятия не вызывают у вас доверия и вы все равно беспокоитесь о здоровье ребенка, постарайтесь не посещать вместе с ним людные места в период расцвета заболеваний. Но не забывайте, что в закрытом пространстве заразиться гораздо легче из-за плохой циркуляции воздуха.

Поэтому не отказывайтесь от прогулок, помните, что на улице заразиться практически невозможно.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!