

Профилактика гриппа и ОРВИ.

Вирус передается воздушно-капельным путем, при чихании, кашле. Стоит избегать контактов с больными, имеющими признаки простуды.

Нужно объяснить детям, что не стоит касаться грязными руками носа и рта, особенно если ребенок касается руками потенциально опасных поверхностей в транспорте, общественных местах (на них могут быть вирусы, которые попадут с рук на лицо и слизистые рта).

Регулярно требуется мытье рук с мылом, а если такой возможности нет — использование специальных салфеток с дезинфицирующей пропиткой.

Стоит, по возможности, отказаться от посещения людных мест (развлекательные комплексы, магазины), либо свести время пребывания в них до минимума, посещать их в то время, когда нет большого количества людей (раннее утро, обед). Нужно как можно чаще проветривать помещения дома.

При чихании или кашле научите детей закрывать нос и рот платочком. Важно закалять ребенка, вести с ним активный образ жизни, много бывать на свежем воздухе, двигаться, достаточно спать. Важно полноценно питаться: употреблять в пищу много свежей зелени, витаминизированных продуктов, белковых продуктов.

Одно из эффективных средств профилактики гриппа — это вакцинация, однако, многие люди относятся к прививкам от гриппа очень настороженно. Именно недостаточный охват прививками в коллективе (должно быть привито 75% коллектива) дает развитие сезонных эпидемий. Если вы не успели сделать прививку себе или своим детям, то тогда ребенку необходима неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ, памятка содержит именно эти меры по снижению заболеваемости.

Территориальный отдел Роспотребнадзора в Губкинском районе