

Правило 1. Мыть руки

Большинство вирусов передается через непосредственный контакт: больной человек чихает или кашляет, прикрывая рот рукой, а потом прикасается этими же руками к ручкам двери, деньгам, поверхности стола, телефонной трубке или рукам другого человека. В период эпидемии гриппа чистота рук особенно важна. Чтобы не допустить попадания вирусов в организм, следует как можно чаще (не менее 5 раз в день) мыть руки с мылом, тщательно намыливая их не менее 20–30 секунд и смывая проточной водой.

Факт! Если вода и мыло оказываются недоступны, можно протирать руки специальным антибактериальным гелем, который продается в аптеке или супермаркете. Расскажите ребенку, что гель нужно нанести на руки и подождать, пока он высохнет. Для очищения рук можно пользоваться также влажными салфетками для рук, пропитанными спиртом.

Объясните ребенку, насколько важно для здоровья часто и правильно мыть руки — это снизит вероятность попадания инфекции в детский организм.

Правило 2. Не трогать лицо

Объясните ребенку, что слизистые оболочки являются наиболее благоприятной средой для инфекций, поэтому в период эпидемии особенно важно не трогать руками рот, нос и глаза: вирусы попадают в организм именно этим путем.

Правило 3. Не контактировать с больными

Следует приучать детей держаться подальше от заболевших людей, даже если это их друзья. Объясните ребенку, что инфекция может попасть в его организм даже на расстоянии, и если он будет находиться рядом с теми, кто чихает или кашляет, то может заболеть и сам.

Правило 4. Вести здоровый образ жизни

Рациональное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе (не менее 1 часа, вдали от общественных мест) и полноценный сон помогут укрепить детский иммунитет и, следовательно, обеспечат более эффективное противостояние его организма вирусным инфекциям.

Физическая нагрузка также поможет предупредить вирусные заболевания. Закалить организм помогут различные водные процедуры.

Правило 5. Увлажнять воздух

Центральное отопление сушит воздух в помещении, что приводит к сухости слизистых оболочек носа, рта и миндалин, и они перестают справляться с микробами.

Для профилактики вирусных заболеваний необходимо следить за уровнем влажности воздуха в помещении — он должен быть около 50%.

При влажности более 60% возможно появление плесени на кухне и на стенах комнат, в этом случае необходимо просушить комнату до влажности 50 %.

При влажности менее 40% перегретый сухой воздух делает человеческий организм особенно уязвимым для вирусных инфекций. В этом случае необходимо увлажнить воздух, провести в комнате влажную уборку.

Для определения влажности воздуха существует специальный прибор гигрометр, который можно приобрести в аптеках или специализированных магазинах.

Факт! В период эпидемии гриппа следует чаще проводить дома влажную уборку помещения и чистить раковину на кухне и в ванной. Полотенца для рук следует менять не реже, чем каждые 3 дня, а стирать их в горячей воде.

В холодное время года снизьте температуру в вашем доме на 5° С и при необходимости используйте увлажнитель воздуха — это поможет поддерживать в жилом помещении полезный для здоровья уровень влажности. Регулярное проветривание помещения также является необходимой профилактической мерой в сезон гриппа и простуд.

Правило 6. Принимать витамин С

Факт! Для укрепления иммунитета можно заваривать ребенку оздоровительные чаи из трав — мяты, иван-чая, чабреца, ромашки, листьев смородины, липового цвета. Добавление в травяной чай ложки меда сделает его еще полезнее.

Важнейший для профилактики гриппа витамин С содержится в красных, желтых и темно-зеленых овощах: сладком перце, шпинате, брокколи, помидорах, а также в цветной и квашеной капусте. Его много в киви и в цитрусовых: апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, лимонах.

Хорошей витаминной поддержкой для ребенка будет отвар шиповника, в который можно добавить мед, и домашние ягодные морсы — из клюквы, черной смородины, брусники.

Факт! Замечательным профилактическим средством от инфекций является чеснок — в период эпидемии гриппа его следует употреблять ежедневно, натощак, до приема еды. При этом чеснок необходимо размельчить, в размельченном виде подержать в ложке 10-15 мин., потом проглотить не разжевывая, как таблетку, запив большим объемом воды (до 200 мл.).

Правило 7. Полезный микроэлемент

Доказано, что цинк обладает антиоксидантными свойствами и хорошо стимулирует иммунную систему, поэтому в период эпидемии гриппа и ОРВИ продукты питания, богатые цинком, должны обязательно входить в рацион школьника. Цинк содержится в мясе, яйцах, семенах льна, отрубях и орехах, семечках тыквы и подсолнечника, но особенно много его в морепродуктах — устрицах и мидиях.