

Профилактика гриппа и ОРВИ. Здоровые зимние каникулы.

В зимний период важно минимизировать риск заражения гриппом и ОРВИ. Зимний сезон характеризуется снижением температуры и повышенной влажностью воздуха, что создаёт благоприятные условия для распространения вирусов.

Однако, важно помнить: респираторные вирусы легко передаются от человека к человеку, поэтому участие в массовых новогодних мероприятиях резко повышает риск заражения как детей, так и взрослых.

Чтобы не позволить вирусам испортить зимний отдых, нужно позаботиться о грамотных мерах профилактики гриппа и ОРВИ у детей и родителей:

Самый эффективный способ защититься от гриппа – вакцинация.

Для профилактики гриппа и ОРВИ также необходимо соблюдать правила личной гигиены: не трогать грязными руками глаза, нос и рот; часто и тщательно мыть руки, пользоваться одноразовыми платками/салфетками при кашле и чихании (после использования - сразу их выбрасывать).

Постарайтесь избегать контактов с возможными источниками инфекции, сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте. При посещении мест скопления людей рекомендуется использовать одноразовую маску.

Для снижения риска заболеваний ОРВИ регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь и больше гуляйте на свежем воздухе. Одевайтесь в соответствии с температурой окружающей среды и старайтесь не переохладиться.

ВАЖНО! Перед отправкой в новогоднюю поездку дети должны быть осмотрены врачом: дети с признаками инфекционных заболеваний - исключаются из состава делегации. Сопровождающие детскую группу взрослые должны иметь справку о наличии прививок против гриппа и кори. Уважаемые родители! Ни в коем случае не отправляйте больного или болеющего ребенка в детский сад, школу, кружки и спортивные секции, на культурно-массовые мероприятия или в поездки. При заболевании острыми респираторными вирусными заболеваниями и гриппом важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Если острой респираторной инфекции избежать не удалось, не занимайтесь самолечением, вызовите скорую помощь или врача на дом, чтобы получить рекомендации по лечению.

Соблюдайте простые правила профилактики, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансировано питайтесь, регулярно занимайтесь физкультурой и будьте здоровы.

Специалист-эксперт Ковалева С.В.