

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как сохранить здоровье ребенка в период роста сезонных заболеваний

- 1. Укрепляйте иммунитет ребенка, это позволит организму лучше противостоять инфекциям.** Позаботьтесь о сбалансированном питании, полноценном сне (не менее 8-9 часов в сутки), занятиях физкультурой. Составьте режим дня таким образом, чтобы ребенок не переутомлялся.
- 2. Одевайте ребенка по сезону, следите за тем, чтобы он не переохлаждался.** Переохлаждение способствует снижению секреции факторов врожденного иммунитета (интерферона, лизоцима и др.). Если в этот момент на слизистую оболочку носоглотки попадают вирусы, то они начинают активно размножаться, используя удачный для них момент, что в итоге приводит к заболеванию.
- 3. Уделяйте внимание психоэмоциональному состоянию ребенка.** Доказано, что стресс снижает иммунитет. Поэтому чаще общайтесь с ребенком, занимайтесь общими делами, играйте, хвалите, обнимайте, введите традицию обсуждать перед сном то хорошее, что случилось за день.
- 4. Соблюдайте вместе с ребенком санитарно-гигиенические правила.**
 - В период массового подъема заболеваемости по возможности избегайте мест скопления людей, придерживайтесь социального дистанцирования.
 - Мойте руки или используйте антисептики для обработки рук перед едой и после посещения общественных мест.
 - Не трогайте грязными руками лицо.
 - Используйте маски или респираторы в общественных местах.
 - Исключайте контакты с заболевшими любой инфекцией.
 - Придерживайтесь респираторного этикета: чихайте и кашляйте в салфетку или локтевой сгиб.
- 5. Следите за здоровьем ребенка.** Если видите симптомы ОРВИ, особенно подъем температуры, затяжной кашель, затрудненное дыхание, вызывайте врача на дом и выполняйте все его рекомендации.
- 6. Оставляйте ребенка дома при малейших недомоганиях.** Это поможет не допустить распространение инфекции в детском коллективе.
- 7. Ежегодно прививайте ребенка от гриппа, придерживайтесь национального календаря прививок.** Самая эффективная защита от гриппа – это вакцинация. Своевременная иммунизация против пневмококка, гемофильной палочки, гриппа, коронавируса, кори, коклюша – самое эффективное средство профилактики пневмонии.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как сохранить здоровье ребенка в период сезонного подъема гриппа и ОРВИ.

Возбудителей ОРВИ очень много, от большинства респираторных инфекций вакцин нет, поэтому для защиты необходимо делать акцент на неспецифическую профилактику.

1. Укрепляйте иммунитет ребенка, это позволит организму лучше противостоять инфекциям. Позаботьтесь о сбалансированном питании, полноценном сне (не менее 8-9 часов в сутки), занятиях физкультурой. Составьте режим дня таким образом, чтобы ребенок не переутомлялся.

2. Одевайте ребенка по сезону, следите за тем, чтобы он не переохлаждался. Переохлаждение способствует снижению секреции факторов врожденного иммунитета (интерферона, лизоцима и др.). Если в этот момент на слизистую оболочку носоглотки попадают вирусы, то они начинают активно размножаться, используя удачный для них момент, что в итоге приводит к заболеванию.

3. Уделяйте внимание психоэмоциональному состоянию ребенка. Доказано, что стресс снижает иммунитет. Поэтому чаще общайтесь с ребенком, занимайтесь общими делами, играйте, хвалите, обнимайте, введите традицию обсуждать перед сном то хорошее, что случилось за день.

4. Соблюдайте вместе с ребенком санитарно-гигиенические правила.

- В период массового подъема заболеваемости по возможности избегайте мест скопления людей, придерживайтесь социального дистанцирования.
- Мойте руки или используйте антисептики для обработки рук перед едой и после посещения общественных мест.
- Не трогайте грязными руками лицо.
- Используйте маски или респираторы в общественных местах.
- Исключайте контакты с заболевшими любой инфекцией.
- Придерживайтесь респираторного этикета: чихайте и кашляйте в салфетку или локтевой сгиб.

5. Оставляйте ребенка дома при малейших недомоганиях. Это поможет не допустить распространение инфекции в детском коллективе.

6. Обращайтесь за медицинской помощью в случае возникновения симптомов ОРВИ, не занимайтесь самолечением. Это убережет от тяжелого течения заболевания и развития осложнений.

7. Ежегодно прививайте ребенка от гриппа. Грипп – это тоже ОРВИ, только протекает намного тяжелее и может привести к развитию опасных осложнений. Самая эффективная защита от гриппа – это вакцинация.