

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И

### ГРИППА



Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах. Лечения простуды и гриппа не существует, вернее, лечим мы симптомы. Поэтому основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания. Мы хотим посоветовать вам несколько способов, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний.

#### **Способ № 1. МОЙТЕ РУКИ.**

Большинство вирусов гриппа и простуды распространяются при прямом контакте. Если больной гриппом чихнул, прикрывая рот рукой, а затем коснулся этой рукой каких-либо предметов, вирусы попадают на эти предметы. Микробы сохраняют жизнеспособность до нескольких часов, а то и до нескольких недель, пока не попадут в организм человека через те же предметы. Поэтому сами мойте руки чаще, и чаще мойте их детям. Если рядом нет раковины, просто тщательно потрите руки друг об друга в течение минуты. Это тоже способствует разрушению микробов.

Мойте руки как можно чаще, а когда нет такой возможности, протирайте руки влажными салфетками на спирту.

#### **Способ № 2. НЕ ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ РУКОЙ ВО ВРЕМЯ ЧИХАНИЯ ИЛИ КАШЛЯ.**

Вирусы остаются на руках, если вы прикрыли рот во время кашля или чихания обнаженной ладонью. Это самый простой путь передачи инфекции другим людям. Если чувствуете нарастающий позыв к чиханию или кашлю, возьмите салфетку и прикройте рот, затем немедленно выбросьте ее. Если рядом не оказалось ничего подходящего, можете чихнуть в локтевой сгиб.

#### **Способ № 3. НЕ КАСАЙТЕСЬ ЛИЦА.**

Вирусы гриппа и простуды проникают в организм через слизистые оболочки рта, носа, глаз. Большинство детей заболевают, касаясь руками лица, и заражают затем родителей.

#### **Способ № 4. ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ.**

Вода вымывает из организма вредные вещества и наполняет его необходимой влагой. Вкусным и полезным является напиток, приготовленный из ягод шиповника. Детям можно

давать по половине стакана несколько раз в день. Можно даже заменить у детей в меню этим напитком обычный чай и компот. В шиповнике содержится очень большое количество витамина С, а это, как известно, одно из самых мощных оружий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих грипп.

Чтобы освободить организм от токсинов, старайтесь выпивать в сутки около 2 л жидкости.

Жидкость насыщает организм влагой и выводит токсины, которые препятствуют выздоровлению

#### **Способ № 5. РЕГУЛЯРНО ВЫПОЛНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Физические упражнения усиливают работу сердца, заставляя его перегонять большее количество крови и переносить больше кислорода из легких. Разгоряченное тело потеет. Активируется выработка естественных иммунных клеток организма, убивающих вирусы.

Каждое утро начинайте с физических упражнений. Не важно, какой комплекс вы выберете, главное во время занятий - дышать полной грудью.

Когда мы глубоко дышим, в кровь поступает больше кислорода, и все обменные процессы ускоряются. Благодаря этому в организме вырабатывается большее количество клеток-киллеров, которые убивают вирусы, в том числе и гриппа.

#### **Способ № 6. СОВЕРШАЙТЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.**

Профилактика гриппа и простуды невозможна без прогулок на свежем воздухе. Совершенно неправильно при наступлении первых холодных и пасмурных деньков закрыть ребенка в квартире и не выходить на улицу. Так вы только создадите все самые благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов.

Если воздух в комнате не обновляется, в нем циркулирует огромное количество микробов. Задачу инфицирования им облегчает центральное отопление - оно высушивает наши слизистые оболочки, и организм становится более уязвим для вирусов.

**Поэтому** регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе.

#### **Способ № 7. ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ.**

Ешьте пищу, богатую фитохимическими веществами. «Фито» означает «растительный». Естественные химические вещества в растениях насыщают пищу витаминами и ускоряют обмен веществ. Ешьте темно-зеленые, красные, желтые овощи и фрукты. В темно-зеленых, красных и желтых овощах и фруктах содержится наибольшее количество витамина С - главного врага простудных заболеваний.

Осенью и весной принимайте витаминные комплексы.

Ежедневно съедайте или выпивайте один стакан йогурта - это снижает восприимчивость к простуде на 25%.

Полезные бактерии йогурта стимулируют выработку веществ, которые побеждают инфекцию.

**Будьте здоровы!**

Подготовила специалист общественного здоровья школы „Сантарвес“