

Консультация для родителей: «Профилактика простуды 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.



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**.

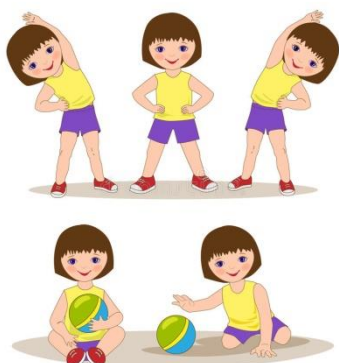
Способ № 4. ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ.

Вода вымывает вещества и наполняет влагой. Вкусным и напитком, ягод шиповника. Детям половине стакана. Можно даже заменить напитком обычный чай шиповнике содержится количество витамина С, а это, как известно, одно из самых мощных оружий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих **грипп**.



из организма вредные его необходимой полезным является приготовленный из можно давать по несколько раз в день. у детей в меню этим и компот. В очень большое

очень большое количество витамина С, а это, как известно, одно из самых мощных оружий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих **грипп**.



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.

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.



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.

