

## КАК ОСЕНЬЮ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ



В первичной профилактике заболеваний, в том числе и сезонных, одно из первых мест занимает формирование здорового образа жизни. А здоровый образ жизни детей невозможен без соблюдения режима дня. Поэтому проследите, чтобы ребенок с самого начала учебного года, по возможности, вставал и засыпал в одно и то же время. Особенно это важно для первоклассника. В этом случае соблюдение режима дня будет также способствовать быстрой и безболезненной адаптации ребенка к школе.

Грипп и другие ОРВИ составляют до 80% всех случаев инфекционных заболеваний. Дети болеют в 3-4 раза чаще, чем взрослые. Возбудитель гриппа неустойчив вне организма человека - быстро погибает при нагревании, воздействии ультрафиолетового облучения и дезинфицирующих средств. Снизить вероятность заболевания гриппом можно, часто проветривая помещение, избегая мест со скученностью людей в период подъема заболеваемости, а также одеваясь согласно погодным условиям. Если появились симптомы вирусной инфекции надо остаться дома, вызвать врача и принимать все меры по лечению этого заболевания в соответствии с предписаниями лечащего врача.

В связи с сезонным повышением заболеваемости респираторными вирусными инфекциями необходимо:

- сократить, а по возможности исключить, пребывание детей в местах повышенного скопления людей;
- перед выходом на улицу смазывать носовые ходы оксолиновой мазью;
- возвращаясь домой, прополоскать горло теплой водой или любым раствором для полоскания горла (календула, эвкалипт, ромашка);
- одеваться соответственно погодным условиям;
- увеличить потребление чеснока и лука;
- увеличить потребление витамина С. Лучшее и вкуснейшее средство - морс из клюквы, настойка шиповника, лимона.

Если Вы прислушаетесь к Советам нашего доктора, то осень не принесет вам неприятных сюрпризов в виде простуды или гриппа, а даст возможность насладиться красотой и роскошными красками любимого всеми поэтами и художниками времени года.