

## Что делать, чтобы ребенок не заболел гриппом

- 1** Заранее сделайте прививку ребенку и себе. Чем больше членов семьи охвачено вакцинацией, тем выше коллективный иммунитет
- 2** Следите, чтобы ребенок несколько раз в день мыл руки с мылом. Руки – источник вируса, не менее значимый, чем нос и рот
- 3** Регулярно проветривайте помещения и увлажняйте воздух. Сухой воздух – главный враг местного иммунитета детей. Поддерживайте относительную влажность в пределах 40–60 процентов. Если необходимо, используйте увлажнители воздуха
- 4** Ежедневно проводите влажную уборку. Мойте поверхности, дезинфицируйте посуду и игрушки
- 5** Избегайте мест массового скопления людей. Когда это невозможно, используйте медицинские маски
- 6** Увлажняйте слизистые верхних дыхательных путей ребенка. В период роста заболеваемости применяйте 0,9-процентный раствор хлорида натрия или изотонические растворы стерильной морской воды. Например, «Аква Марис», «АкваЛор», «Мореназал» и др. Впрыскивайте ребенку препарат три раза в день в каждую ноздрю
- 7** Включайте в меню овощи и фрукты, которые богаты витамином С. Зимой – шиповник, цветную и брюссельскую капусту, шпинат, киви и др. Если нет аллергии – цитрусовые: апельсины, мандарины, лимоны. Чтобы сохранить витамины, очищайте и нарежьте овощи перед приготовлением. Добавляйте в готовые блюда свежую зелень
- 8** Закаляйте ребенка. Начните с местного обтирания и обливания. Затем переходите к общему. Температуру воды снижайте постепенно. При местных процедурах можете довести ее до 14 °С, при общих – до 18 °С. Учитывайте возраст и индивидуальные особенности ребенка
- 9** Старайтесь, чтобы ребенок больше времени проводил на свежем воздухе. Следите, чтобы он был одет и обут по погоде