

Осень – пора простуд!

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

- Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:
 - соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
 - избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
 - регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
 - использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
 - во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками
- Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом
- Проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением)
- Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний)



ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
- Вызвать врача
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе

