

Рекомендации по профилактике простудных заболеваний

Скоро весенние каникулы. В эти дни, как правило, школьники активно общаются, много времени проводят на свежем воздухе, вместе играют, ходят в гости друг к другу. И сразу же повышается риск заразиться вирусными инфекционными заболеваниями.

Соблюдение простых принципов здорового образа жизни помогут защитить детей от простуды и гриппа: сбалансированная пища, богатая витаминами, полноценный сон, свежий воздух, активный отдых и правила личной гигиены, с которыми родители должны не только ознакомить своих чад, но и соблюдать сами.

Напоминаем рекомендации, как свести риск заболевания ОРВИ и гриппом к минимуму:

- не прикасайтесь руками к вашему лицу, особенно к губам, носу и глазам;
- регулярно мойте руки с мылом несколько раз в день или используйте антисептические средства, особенно после возвращения домой;
- одевайтесь в соответствии с погодой и не переохлаждайтесь;
- исключите контакт с людьми, у которых есть признаки простудных заболеваний или используйте одноразовые медицинские маски.

При ухудшении самочувствия и появлении первых признаков заболевания необходимо обратиться за медицинской помощью.

Придерживайтесь данных рекомендаций и будьте здоровы!

