

Как избежать простуды и инфекции

Осень, зима, ранняя весна - самое время для болячек по поводу инфекций и простуд. Чередом зимних праздников только усугубляет ситуацию - нам с детьми хочется на праздник или на концерт, по магазинам, в гости и на природу.

Как своими силами снизить риск заболеваний к минимуму?

Несколько простых шагов, соблюдая и предприняв которые мы постараемся избежать и безболезненно провести зимние каникулы для здоровья наших детей.

Требуйте от всех пришедших в дом людей немедленно и тщательно мыть руки. Следите, чтобы мыло всегда было доступно гостям и членам вашей собственной семьи. Замените душистый желей гель для рук бактерицидным мылом на время угрозы эпидемии.

У работников в ванной комнате специальное покрытие подставки для рук, которое меняйте как можно чаще, либо же поместите тут рулон одноразовых бумажных полотенец.

Защита рук!

Как можно больше времени во время шопинга или уличных мероприятий проводите в перчатках. В сумочке имейте влажные обеззараживающие салфетки - их можно прихватить в любой аптеке и протирать руки, если пришлось держаться за ручку в транспорте, открывать двери в магазине, здороваться за руку с другим человеком.

Не дотрагиваемся до лица!

Контролируем сами себя и помогаем ребенку как можно меньше трогать руками лицо, нос, губы.

Следит, чтобы малыши в транспорте или общественных местах не прикасались лицом к окну, поручню, одежде людей.

Эти советы просты и применимы в любой ситуации. Мы не сможем защититься от заражения воздушно-капельным путем, но точно можем немного снизить риск попадания в организм микробов с рук, одежды, предметов обихода.

И не забывайте, что, почувствовав первые признаки болезни, необходимо отказаться даже от самых заманчивых праздничных планов, проконсультироваться с доктором и заняться лечением.

Болезнь нужно дома!

Как только кто-то из членов вашей семьи почувствовал простудное недомогание - убедитесь что остались дома! Так вы не только сможете эффективнее бороться с недугом - вы не станете его распространителем!

Моим все, попавшее в дом извне!

Любые продукты, принесенные в дом из магазина или с базара, нужно мыть или пропарить. Возможно, это прозвучит немного негармонично в случае с заветными продуктами из преданных себе, что, к сожалению, уязвимее чем или кофе, большой чашки чая и стакана воды, обрядки на полу теми самыми руками, которыми только что прикрывал рот от кашля? Неплохо бы порисовать! Так что уж лучше перестраховаться и протереть пищевой раз для купленную запечатанную упаковку чая.

Протираем все, к чему часто прикасаемся!

Этот совет тоже может показаться немного экстремальным, но на период особого риска стоит задуматься о том, чтобы на ежедневной основе протирать антисептиками дверные ручки, пульты дистанционного управления, клавиатуру компьютера обеззараживающими салфетками или специальными растворами. Даже если кто-то в семье принесет болезнь извне, вы сможете свести риск ее распространения на всех близких.

Чистота в ванной!

Сейчас особенно важно поддерживать в чистоте места где мы проводим ритуалы личной гигиены: туалет, ванная, раковина должны быть чистыми и обработаны санитайзерами средствами биодеградации.

Постели и одеяла!

Регулярно стираем и меняем постели и одеяла для всех членов семьи. Во время сна мы прикасаемся лицом к подушке, душим кашлем. Крайне важно поддерживать чистоту здесь.

То же самое касается одежды для сна и домашней одежды.

Зубные щетки!

Регулярно меняем зубные щетки для всех членов семьи. Когда кто-то из домашних болеет - не забываем держать его зубную щетку отдельно прочи и регулярно ее дезинфицировать.

В кинотеатре, в кафе, на концерте!

Во время праздников хочется бывать в общественных местах! Подумав о своей безопасности так.

Постараемся, как можно меньше дотрагиваться до ручек дверей, кнопок в лифте, перил лестниц.

Конечно, совсем избежать контакта не получится, но минимизировать его нужно постараться. В помощь нам опять же будут перчатки и влажные салфетки.

Бывая в местах общественного питания, старайтесь не использовать общие солонки, перечники и прочие подобные предметы.

Консультация для родителей

Как избежать простуды и инфекций

Руководитель СП/Е.Е.Андреянова