

Консультация для родителей

«Как защититься от злых вирусов»

Подготовила
старшая медицинская сестра
МБДОУ ДС КВ №14
ст. Северская МО Северский район
Москаленко С.Г.

В холода вирусы активизируются с большим удовольствием. Каждый год специалисты отмечают всплеск фарингитов, ларингитов, тонзиллитов, трахеитов, ринитов, ангин, гриппа, бронхита и даже пневмонии. Как себя защитить?

— На самом деле оградить себя от вирусов со 100-процентной гарантией невозможно. Человека пришлось бы изолировать ото всех и поместить в специальный инкубатор. Но все же есть определенные правила профилактики:

1. Нужно соблюдать личную гигиену. Придя домой, обязательно хорошенько вымойте руки с мылом.
2. Неменьшего внимания требуют также фрукты и овощи. Тщательно мойте их перед едой. По возможности удаляйте кожуру.
3. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, чтобы вредоносные микроорганизмы не скапливались вокруг вас.
4. Дома почаще делайте влажную уборку, необязательно при помощи каких-то специальных средств. Хотя бы удаляйте поверхностную пыль — это любимое место обитания тех самых вредоносных организмов — и мокрой тряпкой протирайте полы.
5. Старайтесь избегать мест скопления людей. Большинство вирусов передаются воздушно-капельным путем.
6. Не списывайте со счетов старую добрую оксолиновую мазь. Обрабатывайте ею ноздри с внешней стороны (особенно актуально для детей), чтобы перекрыть хотя бы один путь проникновения инфекции в организм.
7. Делайте прививки от гриппа. Существуют три основных его вида: А, В и С. Последний штамм самый стабильный, и если им переболеть единожды,

вряд ли он сможет побороть вас снова. А вот вирусы А и В изменчивы. Да, нет точной гарантии, но, по крайней мере, существует шанс, что болезнь как минимум будет протекать в более легкой форме.

Что делать при первых симптомах заболеваний?

Начинайте принимать противовирусные препараты в профилактической дозировке. Пейте побольше теплой жидкости. Вспоминайте о малине и лимоне.

Два-три раза в день полоскайте горло специальным раствором. Промывайте нос водой с морской солью (можно приобрести готовый спрей).

— При явных признаках интоксикации (ломота в костях, сильный озноб, повышение температуры, сильный кашель) сразу обращайтесь к врачу. Во-первых, чем раньше вы начнете лечение, тем лучше для вас, во-вторых, зараженный человек является переносчиком вирусов, которые могут быстро распространиться в коллективе.