

## *Шість важливих способів захисту дітей від вірусів*

Причина, чому діти починають часто хворіти, не пов'язана з різким похолоданням, а найчастіше — з ростом епідемічної захворюваності.

Є періоди, коли віруси розмножуються і поширюються більш інтенсивно.

Ось чому важливо заздалегідь захистити дитину від сезонних вірусних захворювань. Крім вакцинації, потрібно:

### *1. Уникати масового скупчення*

*людей.* Джерелом вірусу є людина. Тому не ходіть в розпал епідемії грипу з дітьми в торгові центри, супермаркети, кінотеатри і т.п., тобто в ті місця, де є можливість заразитися.

### *2. Мити руки.* Ми зазвичай вважаємо джерелом вірусу ніс і рот, проте забуваємо про руки.

І якщо все-таки так вийшло, що ви відвідали громадське місце, дитина обов'язково доторкнеться до поперечин та інших поверхонь.

Мийте і обробляйте руки якомога частіше.

### *3. Провітрювати приміщення.* Вірус руйнується в прохолодному і вологому просторі.

А в квартирі зазвичай сухе тепле повітря — комфортне місце для інфекції.

Частіше провітрюйте приміщення та проводьте вологе прибирання.

4. *Ізолювати хворого.* Якщо в будинку хтось уже захворів, то обмежте його спілкування з дитиною.

Що стосується маски, то її повинен носити хворий, щоб вірус не передавався повітряно-крапельним шляхом.

5. *Більше пити.* Рідина вимиває вірус з організму. Не дарма ж під час грипу людина постійно п'є чай або воду.

Можна пити більше рідини для попередження захворювання.

6. *Скорегувати режим дитини.* Щоб не послабити імунітет, важливо дотримуватися простих правил: дитина повинна висипатися; для його організму важлива систематичність, тому треба вчасно лягати і вставати; проводите більше часу на свіжому повітрі (не в місцях скупчення людей).

