



Острая респираторная вирусная инфекция занимает лидирующие позиции среди всего многообразия острых заболеваний детей. С ОРВИ ребенок может встретиться в течение всего года, независимо от сезона. Но наиболее опасным заслуженно считается период с ноября по март. Поэтому вопрос о профилактике ОРВИ среди детей и взрослых в холодное время года очень актуален.

Итак, как защитить своего ребенка в период эпидемии?

1. **ОРВИ - это острозаразные заболевания.** Поэтому в период эпидемиологического подъема избегайте массовых скоплений людей. Не ходите с ребенком по магазинам и рынкам, старайтесь не посещать гипермаркеты. Подумайте, прежде чем пойти на массовое развлекательное мероприятие.
2. **Если в семье кто-то заболел, постарайтесь его изолировать от здоровых членов семьи.** Это, конечно, сложно. Если болеет один из детей, то многие родители и не пытаются его изолировать. Изолировать можно и нужно. И наиболее уязвимым здесь оказывается младший, особенно еще грудной ребенок.
3. **При контакте с больными, при походе в поликлинику надевайте маски на себя и ребенка.** Если вы контактируете с больным длительно, меняйте маску каждые 3-4 часа. Чтобы быть эффективной, она обязательно должна закрывать и нос и рот. Ребенок легче наденет маску, если увидит ее на вас.
4. **Одевайте ребенка и одевайтесь сами по погоде.** Вспотев, легко переохладиться. Прогнозируйте, насколько промокаемы одежда и обувь у вашего ребенка. Положите в детский сад запасные вещи для переодевания.
5. **Здоровье родителей - это здоровье детей.** Ребенок может заболеть и от больного родителя. Берегите себя.

ОРВИ - это воздушно-капельная инфекция, значит, она:

- проникает через верхние дыхательные пути;
- вирус в каплях оседает на окружающие предметы.

Следовательно, придя в период подъема заболеваемости домой:

- промойте носовые ходы (изотоническим солевым раствором) и прополощите горло;
- вымойте с мылом лицо и руки.
- дома обязательно проветривайте, регулярно проводите влажную уборку.

Если вы и ваши дети заболели, сразу обращайтесь к врачу, не занимайтесь самолечением. Бабушкины методы не всегда могут помочь, а маленькому ребенку способны причинить вред. Будьте здоровы!

