

# Як уберегти дитину від застуди

До вашої уваги прості поради, що дозволять уберегти дитину від застуди:

1. Найдієвіший засіб, який рекомендують усі медсестри у дитсадках, – змащувати носик дитини оксоліновою маззю, бодай не запобігти, то принаймні зменшити ризик захворювання малюка.
2. Дітям треба більше гуляти, оскільки ризик підхопити якийсь вірус у приміщенні набагато вищий, ніж на свіжому повітрі.
3. Привчіть дитину мити руки, до того ж не тільки після туалету. І що частіше вона це робитиме, то більш імовірно, що малеча менше хворітиме.
4. Загартовуйтеся, привчайте дитину до не дуже високої температури повітря удома, наприклад, удень вона не має перевищувати +21...+22 °С, а вночі – +17...+18 °С. Річ у тім, що за дуже високої температури повітря стає сухішим, що може призвести до пересихання слизової носоглотки, і як наслідок – знизити опірність до хвороб.
5. Коли виходите на прогулянку, не вкутуйте малюка, бо він, активно рухаючись, тільки прітиме, що збільшує імовірність захворювання.
6. Не допускайте, щоб у дитини були мокрі ноги.
7. Привчіть малюка пити не звичайний чай, а спеціальні трав'яні відвари, або ж із малиновими або смородиновими гілочками.
8. Коли вже так сталося, що ваш малюк застудився і в нього піднялася температура, не поспішайте її збивати, оскільки це відповідь організму на вірус.  
Дайте йому самому перебороти інфекцію. Температуру потрібно збивати, тільки якщо вона сягає 38–38,5 °С. Висока температура стимулює вироблення імунітету.

## Грип

Грип – це вірусне захворювання, що розпочинається раптово і бурхливо, супроводжується лихоманкою, головними, м'язовими, суглобним болями, підвищеною температурою.

Інфікуватися можна не тільки при чханні і кашлі хворого та користуючись його речами, але й перебуваючи в приміщенні чи транспорті, де нещодавно знаходився хворий.

Хвороба перемагає тих, у кого недостатньо сильний імунітет. Тому, щоб не захворіти на грип у період епідемічного підвищення цього захворювання, слід вдаватися до ефективних профілактичних заходів:

1. зробити щеплення від грипу у поліклініках за місцем проживання;
2. звести до мінімуму відвідування місць з масовим перебуванням людей;
3. перед виходом з дому треба змазувати слизові оболонки носа 0,25% оксоліновою маззю;
4. використовувати марлеву (4 шарову) маску для захисту рота і носа під час перебування в транспорті та при спілкуванні з людьми;
5. провітрювати якомога частіше приміщення та проводити вологе прибирання;
6. часто та ретельно мити руки з милом або використовувати вологі серветки, що містять у своєму складі спирт.

Грип небезпечний своїми ускладненнями: запаленнями легенів, середнього вуха, гайморових пазух, бронхітами, враженням нирок, мозку, серця та інших органів. Він особливо небезпечний для дітей, людей похилого віку, хронічно хворих.

Якщо ви захворіли, необхідно залишитися вдома, негайно викликати лікаря та дотримувати всі його рекомендації.


Обов'язково ізолюйте хворого від інших членів сім'ї, виділіть йому окремий посуд та речі особистої гігієни.





## КОРОНАВІРУС

ВООЗ рекомендує дотримуватися звичайних заходів обережності\*



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я



-  ЧАСТО І РЕТЕЛЬНО МИЙТЕ РУКИ З МИЛОМ ЧИ ОБРОБЛЯЙТЕ АНТИСЕПТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ
-  ПІД ЧАС КАШЛЮ І ЧХАННЯ ПРИКРИВАЙТЕ РОТ І НІС СЕРВЕТКОЮ АБО ЗГИНОМ ЛІКТЯ
-  РЕТЕЛЬНО ГОТУЙТЕ ЇЖУ, ЗОКРЕМА М'ЯСО І ЯЙЦЯ
-  УНИКАЙТЕ ТІСНОГО КОНТАКТУ З ТИМИ, ХТО МАЄ СИМПТОМИ ГРИПУ ЧИ ЗАСТУДИ
-  УНИКАЙТЕ БЕЗПОСЕРЕДНЬОГО КОНТАКТУ З ДИКИМИ ЧИ СВІЙСЬКИМИ ТВАРИНАМИ

\* Станом на 24.01.2020.

[www.phc.org.ua](http://www.phc.org.ua)



**ТВОЯ СУПЕРГЕРОЙСЬКА ЗБРОЯ ПРОТИ ВІРУСУ!**

Мий руки з милом після прогулянки та перед їжею. Поки миєш, рахуй до тридцяти.

Не торкайся обличчя немитими руками.

3 КРОКИ

Не підходь ближче, ніж на три кроки, до людей, що кашляють, чхають або мають нежить.

Не їж сире м'ясо та яйця. І взагалі їж лише приготовану дорослими їжу.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ