

Советы для родителей: как уберечь ребенка от ОРВИ и других заболеваний в зимний период

Как уберечь ребенка от ОРВИ и других заболеваний в зимний период рассказывает врач-педиатр «НМИЦ здоровья детей» Министерства здравоохранения России Анна Бабаян.

Главная задача взрослого — доступно рассказать и научить ребенка правильно себя вести и соблюдать все меры предосторожности. При этом необходимо помнить, что детям свойственно копирование поведения взрослых, поэтому очень важно стать для них достойным примером.

Правило номер один — научить заботиться о гигиене рук.

Чистые руки медики называют залогом здоровья и взрослых, и детей. Врач-педиатр Анна Бабаян подчеркивает, что руки нужно мыть каждый день, по несколько раз. Делать это необходимо с мылом и не менее 20-30 секунд. В интернете можно найти множество обучающих роликов, которые в игровой форме помогут взрослому донести до ребенка основные моменты.

В случае, если мыло и вода недоступны, он должен уметь использовать дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60% спирта. Важно отметить, что детям до пяти лет использование антисептических растворов нежелательно, так как спиртсодержащие растворы сушат кожу и могут вызвать раздражение, а дети до 14 лет должны использовать антисептики под присмотром взрослых.

Правило номер два – научить ребенка прикрывать нос и рот при чихании и кашле.

Он должен знать, что при этом необходимо пользоваться салфеткой или одноразовыми платочками, которые после использования нужно выкинуть в мусорное ведро.

Правило номер три – социальная дистанция.

Безусловно, в детских коллективах ее соблюдение практически невыполнимо. Несмотря на это, многократное повторение о важности данного правила может принести пользу.

Детям необходимо не только объяснять важность использования СИЗ, но и показывать это на собственном примере. Специалисты подчеркивают, что ребенку сложно все время носить маску по всем требованиям, поэтому взрослые должны контролировать этот процесс.

Ребенок должен понимать, что маска — это важно и необходимо. Дети, как взрослые, не должны стесняться или относиться невнимательно к ношению масок в общественных местах, это должно стать обыденным ритуалом, таким же рутинным, как чистка зубов. Тем более, что производители средств индивидуальной защиты каждый день придумывают и производят удобные и адаптированные для детей изделия. Одноразовые медицинские маски стоит менять каждые два-три часа, они не предназначены для повторного использования.