

«Как уберечь детей от вирусов на новогодних елках»

Вторая половина декабря проходит под знаком подготовки к веселым новогодним праздникам. Ребенок с удовольствием ожидает утренник в детском саду или в школе. И конечно же – подарки и сказочное представление на елке, куда родители уже заранее приобрели билеты. А родители? Они помнят, что в декабре особая атмосфера. Не только праздничная – но и насыщенная вирусами.

А ведь на утренниках всегда людно – и там вполне может оказаться заболевший ребенок, который передаст эту "эстафету гриппа" вашему сыну или дочке.

Не секрет, что некоторые родители не всегда правильно понимают заботу: "Да, мы боеем, но на праздник обязательно придем. Не лишать же ребенка новогоднего утренника?".

Значит ли это, что оставаться без утренника из опасения гриппа или ОРВИ должны здоровые дети?

Вовсе нет! Просто надо еще тщательнее соблюдать правила предосторожности. Вирус к нам приходит...

Как мы заражаемся респираторно-вирусной инфекцией?

Когда заболевший человек чихает, кашляет, просто разговаривает и дышит, выделяются частички мокроты и слизи, в которых содержатся вирусы. Они способны распространяться на расстояние до 10 метров.

Но воздушно-капельный путь – не единственный, которым могут передаваться грипп и ОРВИ. Контактный путь тоже работает: если ваш сын или дочь брали в руки игрушку другого, уже инфицированного ребенка, и потом касались своего лица, глаз, рта, то вирусы, попав на слизистую оболочку, начнут размножаться. Так респираторный вирус приходит в организм.

Можно ли преградить ему дорогу?

В большинстве детских садов и школ проходит вакцинация от гриппа. Но стоит помнить, что для этого используются трехвалентные вакцины – от трех самых вероятных в этом эпидсезоне штаммов гриппа. И они не защищают от других респираторных вирусов, которых, по данным ВОЗ, сегодня насчитывается приблизительно 200 видов.

Что делать, чтобы один из них не испортил вашему ребенку новогодние праздники?

Предупредительные меры

К эпидемическому сезону нужно готовиться заранее. А еще лучше - быть готовым постоянно: следить за правильным питанием ребенка, за тем, чтобы он в достаточном количестве получал необходимые витамины и микроэлементы.

Очень полезны прогулки на свежем воздухе – это еще и весело! А положительные эмоции, как и регулярная двигательная активность, существенно укрепляют иммунитет.

Важно соблюдать режим дня: следить, чтобы ребенок регулярно ложился спать в одно и то же время, и у него было достаточно времени на сон. Перед сном спальню ребенка нужно обязательно проветривать – вирусы не любят свежего воздуха!

И обязательно мойте руки ребенку и приучайте его к самостоятельной гигиене. Это – меры безопасности на каждый день. А непосредственно на день утренника есть еще несколько советов.

В больших залах, где проходят новогодние елки, часто бывает прохладно, случаются сквозняки, что может не очень хорошо подействовать на ребенка в легком карнавальном костюме, вспотевшего после танцев и беготни. Будьте готовы "утеплить" его дополнительно.

При этом не кутайте излишне. Нательный костюм из натуральной хлопковой ткани и верхняя одежда, позволяющая свободно двигаться, поможет вашему ребенку не вспотеть.

Не забудьте взять с собой питьевую воду и немного еды. Обезвоженный организм более уязвим, а лимонады и лакомства с лотков покупать не так уж безопасно – ведь вы не знаете, кто касался их до вас! В Роспотребнадзоре дали 6 советов, как уберечь детей от инфекции на новогодних ёлках

1. Укрепить иммунитет

Новый год – праздник, в первую очередь, для детей. Конечно же, родители стараются разнообразить новогодний досуг своего ребёнка: ёлки, экскурсии, театры, кино... А там, где много людей, – большой риск подхватить инфекцию.

Чтобы болезни не испортили каникулы вашему ребёнку, постарайтесь в это время укрепить его иммунитет: правильно питаться, давать витамины, чаще

гулять на природе. Катание на коньках, санках, лыжах, прогулки по заснеженному парку только прибавят положительных эмоций.

2. Не есть приготовленную на месте еду

Не торопитесь покупать ребёнку на ёлках угощение, приготовленное тут же и не имеющее упаковки (имеется в виду сладкая вата, пирожки и т.п.). Качество и безопасность таких продуктов не гарантированы.

Лучше заранее позаботиться о том, чем ребёнок может подкрепиться, и о том, чем продезинфицировать ему руки перед перекусом.

3. Брать воду с собой

Дети на праздниках участвуют в подвижных конкурсах, играх, танцуют, а поэтому важно предусмотреть, что ребёнок захочет пить. Возьмите с собой воду из дома или заранее купленную в магазине бутылку.

4. Обратить внимание на одежду

Как правило, в больших залах, где проходят ёлки, бывает прохладно, в холлах, где водят хоровод, могут быть сквозняки. Чтобы ребёнок не замёрз в тонком карнавальном костюме, возьмите с собой тёплую одежду. В камерных же залах наоборот бывает тепло, поэтому у ребёнка должна быть возможность снять что-то из одежды, чтобы не вспотеть.

5. Контролировать количество и качество съеденных конфет

Практически на всех ёлках и утренниках детям вручают сладкие подарки. Убедитесь, что сладости в нём не просрочены, а их упаковка не нарушена. Контролируйте количество съеденных ребёнком конфет. Помните, что шоколад противопоказан детям до 3 лет, а вместо карамели лучше дать зефир или пастилу.

6. Болеть лучше дома

Не стоит идти на мероприятие, если ребёнок недомогает – это может обернуться осложнениями. К тому же Вы можете подвергнуть риску заболевания других детей.