

Как уцелеть в сезон простуд? 7 правил и 3 напоминания.

В «сезон простуд» люди болеют острыми респираторными вирусными инфекциями. Доктор Комаровский напоминает родителям об основных правилах профилактики ОРВИ



1. **Меньше людей — меньше вирусов** Избегайте людных мест. Концентрация вирусов под открытым небом в тысячи раз меньше, чем в любом помещении, будь то квартира, школьный класс или вагон метро. Сто раз подумайте: а вам туда надо?
2. **Держите дистанцию!** Увидели (услышали) человека с признаками ОРВИ (кашель, чихание, насморк, заложенный нос) — держите максимально возможную дистанцию. Чем ближе к человеку, тем больше шансов заразиться.
3. **Руки больного — источник инфекции** Поменьше рукопожатий. Используйте перчатки, когда вынуждены братья за что-либо в общественных местах. Особое внимание — дверные ручки везде и поручни в городском транспорте.
4. **В поликлинику и больницу - в крайнем случае** Шансы встретиться с вирусом особенно велики там, где много детей, и там, где много больных, — особая осторожность при посещении детских поликлиник.



5. **Не перегревайте! Увлажняйте! Проветривайте!** Вирусные частицы часами и сутками сохраняют свою активность в пыльном, сухом, теплом и неподвижном воздухе и

практически мгновенно погибают в воздухе чистом, прохладном, влажном и движущемся. Оптимальные параметры воздуха для жилых помещений: температура 16–22°C, относительная влажность воздуха — 40–70%. Создайте комфорт в этих пределах. Холодно? Оденьтесь!

6. Мойте руки Нет возможности — используйте влажные гигиенические и дезинфицирующие салфетки.



7. Увлажняйте слизистые оболочки дыхательных путей Применяйте для введения в носовые ходы капли или аэрозоли на основе солевых растворов (чем больше людей вокруг — тем чаще). Полощите рот обыкновенной водой. Простейший солевой раствор можете приготовить сами: 1 чайная ложка соли на 1 литр кипяченой воды. И помните маска не спасает здорового и ее не надо носить здоровому — ее надевают на больного и таким образом слегка уменьшают его заразность; лекарств, уменьшающих вероятность ОРВИ, не существует; вероятность ОРВИ уменьшают полноценное питание, активный образ жизни, возможность выспаться, улыбка и хорошее настроение.

Источник: www.komarovskiy.net Доктор Комаровский

ПОТЕШКИ для УМЫВАНИЯ

Не все детки любят купаться и умываться. Чтобы приучить их к чистоте, вам помогут стишки-потешки про умывание.

Мою ручки, мою ножки,
Мою спинку моей крошке,
Крошка очень рассердилась:
“Я давно сама умылась”

Ёжик в бане вымыл ушки,
шейку, кожицу на брюшке,
и спросил енота ёж:
“Ты мне спинку не потрёшь?”

Кран, откройся!
Нос, умойся!
Мойтесь сразу, оба глаза!
Мойтесь, уши, мойся, шейка!
Шейка, мойся хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся!
Грязь смывайся!

Водичка, водичка, умой мое личико,
чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели,
чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок!

Мы проснулись-потянулись,
Маме нежно улыбнулись,
Сели на горшок с утра.
Умываться нам пора!
Волшебная водичка
На розовое личико,

Ручеек из сказки
На носик и на глазки,
Брызги из кадучки
На щечки и на ушки,
Дождичек из лейки
На лобик и на шейку.
Ливень с теплой тучки
На маленькие ручки.
Вот какой чистюля!
(Девочка-чистюля!)
Целуй меня, мамуля!



Носик, носик!
Где ты, носик?
Ротик, ротик!
Где ты, ротик?
Щёчка, щёчка!
Где ты, щёчка?
Будет чистенькая Дочка.

ДЕТСКИЙ ЮМОР

Задрала Я такая головку повыше.... И пошла... И пошла... ЦАРЕВИШНА! Все думают - гордая!

А нет... Просто так шОпли не вытекают!

