

Памятка для родителей

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСОВ?

Ежедневные прогулки независимо от погоды: на свежем воздухе снижается риск контакта с вирусом.

Регулярное проветривание. Попавшие внутрь вирусы следует удалить и заменить чистым свежим воздухом.

Ежедневная влажная уборка помогает убрать капельки мокроты, осевшие на различных поверхностях.

Одноразовые полотенца помогают снизить риск распространения вируса.

В комнате **не должно быть "пылесборников"** и мест, на которых оседала бы мокрота и где размножался бы клещ домашней пыли.

Если дома есть **кондиционер**, следите, чтобы он работал с соблюдением всех правил.

Ограничивайте контакт своего ребенка с больными детьми вне учебного учреждения и в других общественных местах (в период эпидемии желательно вообще **не посещать** места массового скопления людей, если вы опасаетесь ОРВИ).

Как удалить вирус из носа и рта?

Мыть руки после игр, туалета, прогулок и перед едой. **Оптимальная температура** воздуха в помещении — 18-20 градусов, оптимальная влажность 50–70%.

Для создания оптимальной влажности хорошо иметь в доме комнатные растения и ухаживать за ними (вовремя протирать пыль, поливать, рыхлить землю).

Можно купить **увлажнитель воздуха**: в жарком помещении влажность воздуха уменьшается и, следовательно, снижается, местный иммунитет падает, и вирус проникает в организм.

Чтобы слизистая носа и рта была увлажнена, а легкие без труда избавлялись от мокроты с вирусами, ребенок должен **пить достаточно жидкости**. Для этого ему всегда должна быть доступна питьевая вода.

Если перечисленные требования выполнить невозможно, можно увлажнить слизистую, промыв нос **физраствором**.