

Профилактика заболеваемости в зимний период

Зима – это не повод для страданий и ограничений во всём. Для того, чтобы защитить себя от гриппа и простуды, которые именно с наступлением холодов активизируются, важно разработать определённую тактику и следовать ей. Наши рекомендации помогут Вам определиться, как действовать.

1. Профилактические прививки. Одним из способов для профилактики простуды у детей служит вакцинация. Профилактическая прививка способна защитить организм ребенка от 2 до 3 штаммов вируса.

С оставшимися вирусами она справиться не сможет. Поэтому вакцинация рекомендуется только в том случае, когда заранее известен штамм вируса гриппа.

2. Прием витаминов. Еще одним способом для профилактики простуды у детей является прием витаминов. В детском питании всегда должны быть фрукты и овощи, так как они являются источником витаминов для детей школьного и дошкольного возраста.

3. Закаливание. На сегодняшний день самым надежным способом защиты детского организма от простудных заболеваний является закаливание. Закаливать детский организм лучше летом, так как в это время года возможность переохладить организм уменьшается.

