

Консультация для родителей

Уважаемые родители!

Ваше здоровье также важно, как и здоровье ваших детей.

8 способов уберечься от вирусов

В мире ежегодно бушуют эпидемии сезонных заболеваний. Не впадайте в панику – нет ни единого случая, когда бы это помогло. Принимайте меры предосторожности и берегите здоровье.

1. Замените обычное мыло антибактериальным

Мойте руки по 20-30 секунд, особенно тщательно очищая кончики пальцев и кутикулу. Если мыть с мылом, но меньше по времени, часть микробов останется на коже. Для эффективности возьмите мыло с антибактериальной защитой

2. Воздержитесь от рукопожатий и пользуйтесь антисептиками

Бактерии на руках скапливаются быстрее, чем мы успеваем их смыть. Поэтому сейчас лучше отложить приветственные рукопожатия и объятия. В течение дня под рукой может долго не быть мыла и воды, поэтому носите с собой антисептики и влажные салфетки. Вместо обычных влажных салфеток возьмите антибактериальные. В их состав включены антимикробные компоненты: спирт, растительные экстракты с большим содержанием эфирных масел – например, зелёный чай. Салфетки, содержащие спирт, сушат кожу. Поэтому их обогащают смягчающими компонентами, которые нейтрализуют разрушительное действие спирта.

3. Протирайте мобильный телефон

На корпусе смартфона копится больше бактерий, чем на ручке слива унитаза. Многие бактерии в тёплых условиях выживают до нескольких часов. А вечно горящий экран смартфона, который мы не выпускаем из рук, и есть комфортное место жизни.

Протирайте телефон мягкой тряпочкой, увлажнённой спиртосодержащим антисептиком, антибактериальной салфеткой или ватным диском, смоченным в растворе хлоргексидина.

4. Чаще мойте пол и сантехнику

В период эпидемии рекомендуется делать уборку чаще. Помимо стандартного мытья полов и протирания пыли на полках, включите в уборку обработку дверных ручек, обивки мебели и коврика.

5. Отнеситесь серьёзно к порезам и ранкам

Не всегда мы добросовестно обрабатываем йодом мелкие порезы на пальцах или неаккуратно оторванный заусенец. Но ранки, особенно на руках, делают вас уязвимее к атаке микробов и бактерий. Носите с собой бактерицидный пластырь и ни в коем случае не прикладывайте рану ко рту!

6. Гуляйте на свежем воздухе

Вместо людных площадей выбирайте парки. Свежий воздух укрепляет иммунитет и улучшает самочувствие, поэтому проводите на улице хотя бы час в день. Если не получается, подышите утренней свежестью на балконе – тоже полезно. И не забывайте регулярно проветривать.

7. Питайтесь полноценно и пейте травяной чай

В питании нужно сделать акцент на продукты, укрепляющие иммунитет: рыбу, орехи, полезные жиры. Добавлять в блюда больше зелени и куркуму. Включить в рацион цитрусовые и чеснок. Минимизировать быстрые углеводы, так как они ослабляют иммунную систему.

Из напитков – чистая вода, травяные чаи, кокосовая вода и костный бульон. Чай на основе трав не содержит кофеина, зато богат микроэлементами. Кокосовая вода очищает от шлаков и токсинов, восполняет запас электролитов и предотвращает обезвоживание. Бульон легко усваивается, содержит мало калорий, но несёт много пользы: улучшает пищеварение, поддерживает уровень гемоглобина, налаживает работу желудка и печени.

8. Оставайтесь дома

Перенесите плановые посещения врачей, салонов, торговых центров и других людных мест. Пользуйтесь онлайн-сервисами.

Желаю всем крепкого здоровья!

