**Как только ребёнок идёт в детский сад или школу, он начинает чаще
болеть вирусными инфекциями.** Можно ли избежать этого, научив его
беречь себя в те моменты, пока вас нет рядом? Конечно, можно!

**Первое и главное – научить поддерживать чистоту, как одежды, так и своей комнаты.**

Объясните ребёнку, что такая обязанность, как уборка, имеет прямое отношение к его здоровью. Вирусы гриппа живут на разных поверхностях до 10 суток, особенно долго на стеклянных, металлических или пластмассовых предметах например, дверных ручках, клавиатуре компьютера или мобильном телефоне! Не забывайте про личный пример – иначе ребёнок воспримет ваши просьбы как навязывание неприятных обязанностей, придуманных специально для него.

**Часто мыть руки с мылом – значит, меньше болеть.**

Болезнетворные вирусы передаются и контактным путем – через руки. Поэтому руки надо мыть не только когда они «грязные», но и после посещения любых общественных мест или перед едой, дома или в кафе. Прикасаться руками к лицу в течение дня нужно как можно меньше: каждый раз, когда мы трём руками нос или глаза, есть риск, что находящиеся на них болезнетворные микроорганизмы попадут через слизистую прямиком в организм!

**Зачем нужны носовые платки?**

Платками нужно пользоваться обязательно, чтобы при чихании или кашле вирусы не распространялись в воздухе, сохраняясь, некоторое время и на окружающих человека предметах. Использованный платок лучше побыстрее выкинуть, а не носить его в кармане или портфеле. Нередко встречается рекомендация, что в отсутствие платка можно чихнуть в рукав или сгиб локтя – это лучше, чем чихнуть просто в воздух или в ладонь.

**Как ребёнку понять, что пора обратиться за помощью к взрослым?**

Научите ребёнка обращать внимание на общее состояние организма: когда ему слишком жарко или слишком холодно в классе, в то время как другим ребятам – нет, болит голова, есть насморк или кашель. В таких случаях необходимо обратиться к учителю – он отведёт в медицинский кабинет и при необходимости позвонит родителям.

**Отделение медицинской профилактики ГУЗ «Чаплыгинская РБ»**