

Как защитить ребенка от коронавируса



Дети болеют коронавирусом намного реже взрослых, но они все равно подвержены риску заболеть, особенно если у ребенка имеются другие патологии. Среди детей часто встречается бессимптомное течение болезни, симптоматика напоминает ОРВИ, но также COVID-19 может вызывать желудочно-кишечные расстройства.

Как защитить ребенка от коронавируса?

- чтобы не допустить заражения, чаще мойте ребенку руки или обучите его технике мытья рук. Детям в возрасте до 7 лет лучше не использовать антисептик, поскольку их микрофлора рук не до конца сформировалась;
- научите ребенка не дотрагиваться до рта, носа, глаз до мытья рук после возвращения из общественных мест, после кашля или чихания, перед едой, после посещения туалета;
- ограничьте использование общественного транспорта и мест большого скопления людей;
- следите за поддержанием иммунитета ребенка; здоровый сон, полноценное питание, умеренные физические нагрузки, умственная активность, положительные эмоции и эмоциональная стабильность – все это поможет предотвратить заражение;
- делайте плановые прививки, ведь помимо коронавируса есть постоянный риск заразиться другими инфекциями, а ослабленный ребенок больше подвержен осложнениям;
- особенно внимательно наблюдайте за ребенком, если он контактировал с заболевшим, – измеряйте температуру тела, следите за общим состоянием;
- при появлении симптомов болезни не занимайтесь самолечением, незамедлительно обращайтесь к врачу;
- особенно актуально в период пандемии поддерживать грудное вскармливание у детей первого года жизни. С молоком матери в организм малыша поступают защитные антитела, что укрепляет иммунитет и снижает риск заражения;
- станьте примером для своего ребенка. Помните, что ваш собственный образ жизни напрямую влияет на образ жизни и здоровье вашего ребенка!