

### ***Здоровье ребёнка начинается в семье.***

Дети болеют чаще, чем взрослые, потому что их иммунная система все ещё развивается. Приходя в школу, детский сад, спортивную секцию, магазины, больницы, бассейны они неизбежно тесно контактируют друг с другом, что увеличивает вероятность распространения микробов и инфекций.

Родители могут помочь защитить детей от риска инфекционных заболеваний с помощью вакцинации и обучения основам гигиены.

**Вакцинация.** Современные вакцины надёжно защищают здоровье детей от многих серьёзных инфекций, особенно опасных в детстве. Вакцины защищают здоровье не только самого вакцинированного ребёнка, но и здоровье многих окружающих его людей. А это – особенно важно для самых уязвимых и беззащитных перед болезнями групп: младенцев, пожилых, людей с ослабленной или подавленной иммунной системой, часто болеющих детей.

Дети, заболевшие гриппом, могут болеть до десяти дней или даже дольше, а это значит- пропущенные дни в школе и пропущенные рабочие дни на работе. Вакцинопрофилактика гриппа максимально эффективна, если проводится ежегодно. Оптимальное время для своевременной вакцинации- начало осени.

**Личная гигиена.** После вакцинопрофилактики - регулярное мытьё рук наиболее эффективный метод профилактики как гриппа так и других респираторных вирусных инфекций. Регулярно мойте руки в том числе после посещения туалета, перед едой, в общественных местах и в других случаях, когда это необходимо. Научите ребёнка не только технике, но правильной продолжительности процедуры (не менее 20 секунд намыливания), необходимой для эффективной очистки.

Напоминайте ребёнку о том, что не следует обмениваться с другими ребятами в школе головными уборами, резинками и заколками для волос, расчёсками, шарфами и другой одеждой, а также жевать одну жевательную резинку или один чупа-чупс. Такое ограничение необходимо для предотвращения распространения вшей и снижения вероятности заражения вредителями.

Чтобы защитить детей и от других инфекций, напоминайте не делиться и не брать у других детей использованные столовые приборы, стаканы, не пить из одной посуды. Научите их прикрывать рот, когда они кашляют или чихают, а затем мыть руки в качестве вежливости по отношению к другим.

Будьте для ребёнка примером ответственного отношения к своему здоровью: вакцинируйтесь, мойте руки во всех случаях, когда это необходимо и всегда соблюдайте респираторный этикет!

Врач по гигиене детей и подростков  
филиала ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в  
Свердловской области в Чкаловском районе  
города Екатеринбурга,  
в городе Полевской и в Сысертском районе»

Никифорова Л.Ю.

Согласовано:

И.о. Главного государственного санитарного  
врача в Чкаловском районе города  
Екатеринбурга, в городе Полевской и в  
Сысертском районе, и.о. начальника  
Территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Свердловской области в  
Чкаловском районе города Екатеринбурга, в  
городе Полевской и в Сысертском районе

Шатова Н.В.