

## Как избежать простуды и инфекций

Осень, зима, ранняя весна - самое время для бродящих по городу инфекций и простуд. Череда зимних праздников только усугубляет ситуацию - нам с детьми хочется на школьный праздник или на концерт, по магазинам, в гости и на природу. Давайте сегодня поговорим о том, как своими силами свести риск заболеваний к минимуму!

Несколько простых шагов, обдумав и предприняв которые мы постараемся весело и безболезненно (в прямом смысле этого слова!) провести зимние каникулы: Да здравствует мыло душистое! Требуйте от всех пришедших в дом людей немедленно и тщательно мыть руки. Следите, чтобы мыло всегда было доступно и гостям, и членам вашей собственной семьи. Замените душистый нежный гель для рук бактерицидным мылом на время угрозы эпидемии. У раковины в ванной имейте специальное "гостевое" полотенце для рук, которое меняйте как можно чаще, либо же поместите тут рулон одноразовых бумажных полотенец.

**Защита рук.** Как можно больше времени во время шоппинга или уличных мероприятий проводите в перчатках. В сумочке имейте влажные обеззараживающие салфетки - их можно приобрести в любой аптеке - и протирайте руки, если пришлось держаться за поручень в транспорте, открывать двери в магазине, здороваться за руку с другим человеком.

**Болезнь нужно дома!** Как только кто-то из членов вашей семьи почувствовал простудное недомогание - убедите его оставаться дома! Так вы не только сможете эффективнее бороться с недугом - вы не станете его распространителем!

**Моем все, попадающее в дом из вне!** Любые продукты, принесенные в дом из магазина или с базара, нужно мыть или протирать. Возможно, это прозвучит немного непривычно в случае с запечатанными продуктами, но представьте себе, что, выбирая упаковку чая или кофе, больной человек брал и ставил ее обратно на полку теми самыми руками, которыми только что прикрывал рот от кашля? Неприятная картинка? Так что уж лучше перестраховаться и протереть лишний раз дома купленную запечатанную упаковку чая...

**Протираем все, к чему часто прикасаемся.** Этот совет тоже может показаться немного экстремальным, но на период особого риска стоит задуматься о том, чтобы на ежедневной основе протирать выключатели, дверные ручки, пульты дистанционного управления, клавиатуру компьютера обеззараживающими салфетками или специальными растворами. Даже если кто-то в семье принесет болезнь из вне, вы сможете снизить риск ее распространения на всех близких.

**Чистота в ванной.** Сейчас особенно важно поддерживать в чистоте места, где мы проводим ритуалы личной гигиены. Туалет, ванная, раковина должны быть вымыты и обработаны очищающими средствами ежедневно.

Постели и одеяла. Регулярно стираем и меняем постели и одеяла для всех членов семьи. Во время сна мы прижимаемся лицом к подушке, дышим, кашляем...

Крайне важно поддерживать чистоту здесь. То же самое касается одежды для сна и домашней одежды.

**Зубные щетки.** Регулярно меняем зубные щетки для всех членов семьи. Когда кто-то из домашних болеет - не забываем держать его зубную щетку отдельно прочих и регулярно ее дезинфицировать.

**В кинотеатре, в кафе, на концерте.** Во время праздников хочется бывать в общественных местах! Подумаем о своей безопасности там. Постараемся, как можно меньше дотрагиваться до ручек дверей, кнопок в лифте, перил лестниц. Конечно, совсем избежать контакта не получится, но минимизировать его нужно постараться. В помощь нам опять же будут перчатки и влажные салфетки. Бывая в местах общественного питания, старайтесь не использовать общие солонки, переносницы и прочие подобные предметы.

**Не дотрагиваемся до лица!** Контролируем сами себя и приучаем ребенка как можно меньше трогать руками лицо, нос, губы. Следим, чтобы малыши в транспорте или общественных местах не прижимались лицом к окну, поручню, одежде людей.

Эти советы просты и применимы в любой ситуации. Мы не сможем защититься от заражения воздушно-капельным путем, но точно можем немного снизить риск попадания в организм микробов с рук, одежды, предметов обихода. И не забывайте, что, почувствовав первые признаки болезни, необходимо отказаться даже от самых заманчивых праздничных планов, проконсультироваться с доктором и заняться лечением.