

Как защититься от гриппа и ОРВИ в поликлинике?

Чаще всего в поликлинику родители таскают здорового грудничка – в 1 месяц, в 3 месяца, в полгода и в год, иногда чаще. Посещение поликлиники вредно для здоровья маленьких детей и их родителей – это нервы в очередях, переживания за ребенка, сложности в раздевании и одевании, риск «подхватить» заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем. Да, разумеется, есть отдельный «грудничковый» день, но где вы найдете поликлинику, куда в этот день не пустят больного ребенка?

Помимо грудничков, в поликлинику приходят взрослые и дети постарше по специфическим проблемам, для решения которых нужны консультации у специалистов (офтальмолог, невролог, ЛОР, гастроэнтеролог и т.д. и т.п.). И они тоже могут встретиться с загрипповавшими людьми. Итак, посещение поликлиники в период сезонного обострения респираторных заболеваний – вредно для здоровья, но порой необходимо.

А сейчас все осложняется массовой истерией по поводу гриппа. Основной вопрос – как им не заболеть. Этому посвящены многие статьи маститых докторов, и пытаться дать более обоснованный совет, чем они – бессмысленно. Однако смысл имеет составить **мин и-шпаргалку**

для родителей, которым по той или иной причине придется посетить поликлинику с маленьким здоровым(!) ребенком.

1. Заранее узнать расписание всех врачей, которых надо посетить и оптимизировать график – сразу вы вряд ли всех пройдете, но и один врач в день – это перебор.
2. Пригласить с собой напарника – пока вы будете получать историю развития, занимать очереди и следить за ними, ваш помощник будет «выгуливать» ребенка на улице, где риск распространения и передачи любых вирусов воздушно-капельным путем меньше в разы. Да и вообще, играть в четыре руки – легче!
3. Заранее начать прием профилактических препаратов – как говорится, кто во что верит, главное, чтобы работало! Так что выбирайте на свой вкус – витамины, иммуномодуляторы, народная медицина, гомеопатия – все, что вам и ребенку не

противопоказано.

4. Перед посещением защитить свои «воздушно-капельные» ворота: маска, мази в нос, опять же – себе, напарнику и ребенку.

5. Соблюдать принцип «Посетил врача – погулял»: на воздухе ОРВИ распространяются медленнее. После посещения поликлиники погулять 1-1,5 часа – «проветриться».

6. Не есть, не пить в поликлинике и до «дезинфекции», вообще стараться как можно меньше касаться руками лица, так как наиболее вероятна следующая цепочка распространения ОРВИ: «больной» – «воздух» – «предмет» – «руки здорового человека» – «лицо пока еще здорового человека» – «дыхательные пути уже не здорового человека». Другими словами, грипп и прочие злобные заболевания того же ряда – это не просто случайная неудача, но и отчасти болезнь грязных рук, как бы ни парадоксально это звучало. Вот только в качестве «грязи» – малосимпатичные вирусы.

7. По возвращении домой сразу сменить одежду, чтобы на ней не осталось следов контакта с возможными носителями. Это лучше делать каждый раз, когда возвращаетесь из людных мест в дом, где есть ребенок, особенно в период обострения сезонных заболеваний.

8. При первой возможности вымыть руки, очистить носовые каналы (мылом, физраствором, каплями, соком каланхоэ – все в меру вашей фантазии и с соблюдением требований здравого смысла), прополоскать горло.

9. В течение нескольких дней принимать профилактические препараты – поддержка иммунитета прежде всего!

10. Если есть возможность – все-таки отложить посещение поликлиники или найти возможность общаться с медициной дома, где, как известно, и стены помогают!

Как защититься от гриппа и ОРВИ в поликлинике

Автор: admin

09.09.2013 12:27 -

Рекомендации для детей постарше и взрослых – те же, вот только помощник вам вряд ли понадобится. Здоровья вам и вашим близким!

Автор - **Татьяна Зубова**

[Источник](#)