



Здоровье: полезные советы по борьбе с простудой и гриппом

Исходя из данных Центра по контролю заболеваний ([Centers for Disease Control](#)), сезон гриппа в 2017-18 гг. был «тяжелым» среди всех возрастных категорий. Чтобы помочь вашей семье подготовиться к сезону простуд и гриппов, Кристин Кейс (Kristin Case), фельдшер, менеджер медпунктов при школах в округе Мултнома, подготовила 5 основных советов.

- 1. Мойте руки как медсестры:** мытье рук воспринимается как обычная практика. Но просто мыла и воды недостаточно, вы должны тереть со всех сторон. Люди обычно пропускают самые важные места, такие как тыльная сторона ладони, между пальцев, вокруг запястья. Убедитесь в том, что вы тщательно трете руки минимум 20 секунд. Если вы выбираете между мытьем рук и использованием антисептика, лучше вымыть руки.
- 2. Сделайте прививку от гриппа:** прививка от гриппа – легкий способ предотвратить. Вы можете прийти с ребенком в один из 10-ти медпунктов округа Мултнома (7 из которых находятся на территории Портлендского школьного округа) и сделать прививку от гриппа. В школьных медпунктах вам ничего не нужно доплачивать и вас смогут принять в тот же день. Посмотрите [список медпунктов](#) и назначьте запись. Любой ученик, проживающий в округе Мултнома, может посетить любой медпункт.
- 3. Поддерживайте свой иммунитет:** самый лучший способ предотвратить болезни – заботиться о своем теле. Это означает, что ребенку нужно есть свежие продукты, такие как зелень и фрукты, а также ежедневно заниматься. Физические занятия в течение 30 минут в день помогут вашему ребенку быть здоровым как физически, так и психически.
- 4. Высыпайтесь:** ребенку школьного возраста нужно спать 9-11 часов. Это очень важное время для ребенка, когда его тело растет и отдыхает. Постарайтесь ложиться спать в одно и то же время и избегайте просмотра телевизора за час до отхода ко сну.
- 5. Предотвращайте распространение бактерий:** если ваш ребенок неважно себя чувствует, оставьте его дома. Мы все можем предотвратить распространение бактерий, оставшись дома, когда мы болеем. Одноклассники вашего ребенка скажут вам за это спасибо.

Кристин Кейс (Kristin Case) – фельдшер, менеджер медпунктов при школах в округе Мултнома с более чем 20-летним опытом работы в области здоровья.