

Обезопасьте детей от заражения ротавирусом в преддверии Нового года

Предновогодняя суэта в самом разгаре. Особенно ярко праздничное настроение ощущается в школах и детских садах. Однако не стоит забывать о том, что зима – время распространения простудных заболеваний, а массовые скопления людей – идеальное место для передачи вирусов.

Симптомы ротавируса: высокая температура, диарея, рвота.

Чтобы обезопасить детей, необходимо придерживаться простых правил. О том, как избежать неприятностей, рассказал вирусолог Виктор Зуев.

По его словам, в первую очередь, **дети заболевают из-за снижения иммунитета**. Также он подчеркнул: на массовых детских мероприятиях легко подцепить вирус.

Поэтому родителям нужно внимательно следить за тем, чтобы их ребенок **был сыт, тепло одет** и был в хорошем настроении. Обеспечьте ребенку **ночной сон не менее 10 часов**, поддерживайте иммунитет, не забывайте о достаточном употреблении витамина С (**салат из свеклы, моркови, капусты, квашенная капуста, цитрусовые, яблоки**) Зуев подчеркивает, что нельзя «держат детей в башне из слоновой кости», тем более во время новогодних праздников. Не помешает **сократить часы, проводимые на улице при повышенной влажности воздуха** и тщательнее **следить за гигиеной рук, проветривайте помещение**. Все это не позволит возбудителю болезни попасть в организм ребенка.