

流感高发期，我们该如何科学应对预防？

入冬以来，全国进入季节性流感等呼吸道疾病的高发季节。那么流感季节应该怎么防护呢？如果孩子已经感染了流感，应当第一时间选择正规医疗机构治疗。没有感染流感时，如何防患于未然？让孩子少生病，家长必须知道的几件事：

一、避开拥挤的场所

在流感流行期间，尽量不到人多拥挤、空气流通不好的公共场所；到公共场所应戴口罩。

二、适当的户外活动

即使是冬天，在做好保暖措施的前提下，要让孩子最少进行半小时左右的户外活动来增强体质。

三、保持良好的卫生习惯

洗手可预防多种传染疾病，是一种简单高效的防感染方式。

四、衣服适当

里三层外三层的衣服可能导致孩子“热过了头”，以至于稍稍受点风寒就会感冒。

五、饮食均衡

搭配均衡的营养让身体产生足够的热量来增加御寒能力。

六、热水暖身

如果孩子着凉受寒，应该马上到暖和的地方，同时喝些热水，让孩子微微出些汗，将凉气排出体外。

七、口罩常备

家里有人感冒，应为患者佩戴口罩，并尽量减少与孩子的接触，防止交叉感染。

温馨提示

流感来势汹汹，我们要做到科学防病，如果孩子生病了，应当第一时间选择正规医疗机构治疗。托幼机构内幼儿较为聚集，若孩子出现流感样症状，建议不要来园，居家观察，症状消失后三天才能返园，以防交叉感染。

小二班

2019年1月18日