

Балалар арасында тұмаудың алдын алу аса маңызды болып табылады. Вирусты өзара жұқтырмау үшін, жанұя мүшелері дәрумендер жеп, салауатты өмір салтын ұстануы қажет.

Жылына бір рет күзде тұмауға қарсы егілуге кеңес беріледі. Вакцинаны таңдауда дәрігерлер егілуші баланың жасын және қолдануға қарсы көрсетпелерін ескереді. Аллергиясы бар немесе созылмалы аурумен сырқаттанатын балаларды вакциналауда дәрігерден кеңес алыңыз.



Жеке

бас гигиенасын сақтап, баланың қолын жиі жуып тұрудың пайдасы көп

Дәрумендік алдын-алу бала ағзасының респираторлы вирустарға қарсы тұруын жоғарылатады. Оларды жылына 2 рет, мысалы, көктемде және күзде қабылдаған жөн.

Қоршаған ортаның қолайсыз әсеріне, соның ішінде вирустарға қарсы тұруға жеке бас гигиенасын сақтау да септігін тигізеді. Сондықтан, тамақты шайып, мұрын жуып, қолды жиі сабынмен жуу маңызды.

Құрамында жеткілікті мөлшерде көкөністері мен жемістері бар дәрумендермен байытылған толыққанды үйлесімді тамақтанудың да жөні бар.

Таза ауада немесе желдетілген бөлмеде жүйелі түрде дене шынықтыратын жаттығулар жасау баланың денсаулығын нығайтары хақ.