

ABC GRYPY – WAŻNE INFORMACJE DLA RODZICÓW



Czym jest grypa?

Grypa to choroba wirusowa, która szybko się rozprzestrzenia, szczególnie w okresie jesiennie-zimowym. Najbardziej narażone na zachorowanie są małe dzieci, osoby starsze i osoby z osłabionym układem odpornościowym. Choć często bywa mylona z przeziębieniem, grypa ma o wiele cięższy przebieg i może prowadzić do powikłań, takich jak zapalenie płuc czy zapalenie ucha środkowego.

Objawy grypy u dzieci

- Wysoka gorączka (powyżej 38°C)
- Ból głowy i mięśni
- Katar i kaszel
- Ból gardła
- Osłabienie, brak apetytu
- Wymioty lub biegunka (czasem)

Jak chronić dziecko przed grypą?

Podstawą profilaktyki jest przestrzeganie zasad higieny. Regularne mycie rąk ciepłą wodą i mydłem zmniejsza ryzyko zakażenia. Warto unikać bliskiego kontaktu z osobami chorymi, a pomieszczenia w domu należy regularnie wietrzyć i dbać o odpowiednią wilgotność powietrza. Dobrze zbilansowana dieta, bogata w warzywa i owoce, wzmacnia naturalną odporność organizmu dziecka. Nie należy też zapominać o odpowiedniej ilości snu oraz ruchu na świeżym powietrzu. Skuteczną ochronę przed grypą zapewnia szczepienie, które zmniejsza ryzyko ciężkiego przebiegu choroby.

Jak wzmacniać odporność dziecka?

Budowanie odporności dziecka to proces, który wymaga systematyczności. Przede wszystkim dieta powinna być pełna świeżych warzyw i owoców, które dostarczają witamin i minerałów. Szczególnie ważne są witamina C, obecna w cytrusach, papryce i porzeczkach, oraz witamina D, którą można podawać dodatkowo w postaci suplementów. Codzienna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, podobnie jak hartowanie organizmu poprzez spacerowanie nawet przy chłodniejszej pogodzie. Nie można też zapominać o odpoczynku – zbyt mała ilość snu osłabia zdolność organizmu do walki z infekcjami.

Opracowała: N.Filończuk

