**Время самоизоляции.**

Самоизоляция — наша новая реальность. Реальность, которая означает то, что мы 24 часа в сутки вынуждены находиться дома, в пределах одной квартиры. Всей семьей: взрослые и дети. И в этот период важно сохранить здоровье, в том числе и психическое, поддерживать друг друга и организовать свой день так, чтобы он не только не утомлял, но и прошел с пользой и с интересом. И прежде всего для наших детей. 

Важно в домашних условиях сохранить ребенку режим питания и режим дня, к которым он был приучен в детском саду и школе. Также ребенок должен получать трехразовое горячее питание и возможность перекусить фруктами.

Нельзя разрешать ребенку бесконтрольно есть сладости, печенье, чипсы, сухие завтраки. Это легко приведет к перееданию и снизит и без того невысокий из-за отсутствия прогулок аппетит перед основными приемами пищи.

Чтобы не готовить ребенку отдельно, рекомендуется готовить не слишком соленую, острую и жаренную еду. Питание детей, так же, как и пожилых людей, предполагает максимально питательный, легкоусвояемый, не раздражающий набор продуктов. Следует предпочитать те способы обработки продуктов, которые максимально сохраняют их полезные свойства.

Питание, сбалансированное по всем компонентам (включая и витамины и микроэлементы), — залог работоспособной защитной системы любого организма, и детского в том числе.

Каждый день в рацион нужно включать овощи, свежие и замороженные, зелень, фрукты, ягоды, также и свежие, и замороженные. Ваши помощники по обогащению рациона ребенка — свежие лук, чеснок, зелень, квашенная капуста, орехи и семечки, яйца, творог.

Мясные продукт должны присутствовать в меню минимум два раза в день. А сладости, сладкие напитки и белый хлеб лучше исключить. Это относится и к сладким йогуртам и творожным сыркам.

Каротины, из которых синтезируется витамин А, и витамин Е - лучшая защита клеток тимуса (вилочковой железы). Чем выше их концентрация, тем успешнее этот орган способен бороться с микроорганизмами. Селезенка тоже производит защитные тела и должна быть защищена от вредных веществ такими антиокислителями, как витамины А и Е. Провитамин А содержится в моркови, шпинате, ягодах шиповника, витамином Е богаты растительные масла, Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует в день съедать две столовые ложки оливкового масла.

Ешьте больше цитрусовых и яблок (в них витамин С и железо).

Также поддержать иммунитет помогут: цинк (его много в неочищенном зерне, пивных дрожжах) и селен (им богаты зерновой хлеб, говядина, телятина, индейка, чеснок).

Для поддержания местного иммунитета в дыхательных путях используйте эфирные масла, распыленные в воздухе. Как показали исследования, эфирные масла улучшают состояние слизистой, увлажняют ее, повышают иммунный ответ. Важно, что некоторые эфирные масла обладают противовирусным и антибактериальным действием. Такие масла будут работать и как антисептик для воздуха, если нанести их на тканевую поверхность или просто распылить в помещении. Испаряясь, эфирные масла будут обеззараживать воздух.

Когда вокруг все болеют, важно не только укрепить иммунитет, но и уменьшить количество контактов с возбудителями инфекции. Чем меньше бактерий и вирусов попадет в организм, тем проще будет иммунитету их победить.

* Не посещайте мест, где много людей, если это возможно. Соблюдайте дистанцию 1,5 м при встречах. Не пожимайте руки, не целуйтесь в знак приветствия.
* Чтобы уменьшить попадание мокроты на лицо, если рядом с вами окажется больной человек, носите маску в общественном транспорте, магазине.
* Перед выходом на улицу нанесите на одежду эфирные масла с антимикробным и противовирусным действием (мятное, эвкалиптовое, можжевеловое и др.), чтобы продезинфицировать вдыхаемый воздух.
* Протирайте руки антисептиком после прикосновений к домофону, кнопкам лифта, дверям, поручням, телефону. Не трогайте лицо, пока вы вне дома.
* Проветривайте квартиру каждые 3-4 часа. Вытирайте пыль. Увлажняйте воздух.
* Тщательно мойте руки, приходя домой. Не забудьте протереть ключи, сумку. Если вы носите очки, их также надо промыть с мылом.

Берегите себя и своих близких!

Специалист-эксперт

Серовского Отдела Роспотребнадзора

по Свердловской области

Лопух Елена Александровна