

## СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ ПРИ ВЕТРЯНОЙ ОСПЕ

Для облегчения состояния при ветряной оспе крайне важно соблюдать все рекомендации врача, а также придерживаться нескольких правил питания и гигиены во время периода высыпаний.

### ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

- соблюдайте постельный режим в первые дни болезни
- регулярно проветривайте помещение
- меняйте постельное и нательное белье как можно чаще
- остригайте коротко ногти для предотвращения инфицирования и расчёсов. При необходимости используйте для малышей фланелевые рукавички
- тщательно мойте руки с мылом (чаще обычного)
- принимайте прохладный душ или ванну ежедневно (до 10 минут)
- используйте гипоаллергенные моющие средства
- не используйте мочалку или губку
- аккуратно промакивайте кожу сухой мягкой тканью (вытирать кожу полотенцем нежелательно), но не растирайте
- обрабатывайте элементы сыпи 3-4 раза в сутки или каждый раз при возникновении потребности

### ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- соблюдайте обильный питьевой режим, содержащий значительное количество витаминов (тёплые фруктовые и овощные соки, компоты, морсы, щелочные минеральные воды, чай из плодов шиповника или черной смородины)
- постарайтесь обеспечить сбалансированный рацион на период болезни, с приёмом пищи 5-6 раз в день
- включите в рацион продукты с высоким содержанием витаминов А и С

### ВХОДЯЩИЕ В СОСТАВ ОКТАГЕЛЯ КОМПОНЕНТЫ СПОСОБСТВУЮТ

- уменьшению навязчивого зуда
- снижению болезненности и воспаления высыпаний
- подавлению размножения вируса *Varicella Zoster*
- предупреждению бактериального инфицирования поврежденной кожи
- ускорению заживления кожи и предотвращению возникновения рубцов

