

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ: «ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА У ДЕТЕЙ».

Как будет протекать болезнь у ребёнка, предугадать никогда нельзя.

Поэтому лучше принять меры профилактики гриппа у детей, чтобы постараться и вовсе обезопасить его от болезни.

Желание любого родителя - уберечь своего ребёнка от всех существующих в мире невзгод и болезней. Профилактика гриппа у детей — это важное и обязательное сезонное мероприятие, с помощью которого вы сможете защитить здоровье ваших детей от опасного вируса.



## НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА У ДЕТЕЙ:

1. Основной неспецифической мерой по профилактике гриппа у детей является *личная гигиена*. Некоторым из них следует обучать этим правилам ребёнка с младшего возраста - например, часто мыть руки, особенно перед едой. Напоминайте ребёнку, чтобы он не прикасался руками к лицу в публичных местах - на поручнях, столах и других предметах может оставаться слюна больного человека. Ребёнку достаточно схватиться за поручень в автобусе, а затем положить палец в рот - как микробам уже «открыт доступ» в его организм.

2. Часто родители боятся «запустить» ребёнка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна в доме закрыты и заклеены и помещения не проветриваются. Сухой и тёплый воздух прекрасно способствует распространению вируса. Лучше одевать ребёнка потеплее, но проветривать комнату, в которой он находится, хотя бы пару раз в день.

3. Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребёнка, надеть маску, выделить отдельный комплект посуды.

4. Лучшая профилактика гриппа у детей - это здоровый образ жизни. Регулярный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, отсутствие стрессов - все это укрепит сопротивляемость малыша болезням.

## СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА У ДЕТЕЙ.

1. **Вакцинация:** прививка от гриппа снижает вероятность заболевания среди детей на 60-90%. Проводить вакцинацию можно от полугода.

2. **Иммуномодуляторы:** различные иммуно и биостимуляторы влияют на иммунную систему и усиливают ее защитные свойства. Существует ряд мнений, что активное использование иммуномодулирующих средств может ослабить естественный иммунитет организма. В то же время в качестве поддерживающей терапии рекомендуется применение препаратов на основе эхинацеи, лимонника китайского, элеутерококка, радиолы розовой. Вопреки распространенному мифу, витамин С не играет никакой роли в профилактике гриппа.

3. **Фитонциды.** От гриппа может защитить природная дезинфекция - такими свойствами обладают некоторые растения (в основном, хвойные - например, эфирные масла можжевельника, пихты, эвкалипта), а также продукты, содержащие фитонциды (чеснок, лук).

Профилактика гриппа у детей не требует каких-либо тяжёлых или очень затратных мероприятий, так как, по сути, включает в себя вакцинацию, соблюдение правил общей гигиены и здоровый образ жизни. А окупается она самым важным, что только может быть - здоровьем ваших детей.

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА: КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЁНКА ОТ ВИРУСОВ?

Во избежание инфицирования внутри семьи, всем её членам рекомендуется проводить как специфическую (вакцинация), так и неспецифическую профилактику гриппа и ОРВИ.

• **Вакцинация.** Раз в год, осенью, всей семье рекомендуется сделать прививку против гриппа. При выборе вакцины врачи будут учитывать возраст прививаемых и противопоказания к применению. Для вакцинации людей с аллергическими реакциями или наличием хронических заболеваний используются специальные методики. Эффективность вакцинации у детей составляет 70-100%.

• **Профилактика** при помощи лекарственных препаратов. Вакцинация не решает проблемы предупреждения всего разнообразия респираторных вирусных инфекций. Ее можно дополнить и средствами неспецифической профилактики - принимать по профилактической схеме лекарства от простуды и гриппа. Главное требование к таким препаратам - хорошая переносимость и минимальное количество противопоказаний.

• **Витаминная профилактика** гриппа и у детей, и у взрослых повышает устойчивость организма к инфицированию респираторными вирусами. Детям и взрослым рекомендовано принимать курсы поливитаминов не реже 2 раз в год (например, весной и осенью). Приобретая витаминно-минеральные комплексы убедитесь, что они не вызывают аллергических реакций и рекомендованы НИИ питания РАМН.

Противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в том числе и вирусам, помогает соблюдение правил гигиены и активный, рационально организованный образ жизни, а именно:

- поддержание гигиены кожи и слизистых верхних дыхательных путей (полоскание горла, промывание носа, частое мытье рук с мылом и регулярные водные процедуры);
- соблюдение гигиены жилища (регулярные проветривания, поддержание температуры в пределах 20-24С и влажности 30-35%);
- полноценное сбалансированное питание, включающее достаточно овощей и фруктов, а также продуктов, обогащенных бифидобактериями;
- систематическая физическая активность на воздухе или в проветренном помещении;
- оптимальный режим труда и отдыха.



**Если ребёнок заболел:**

Не надейтесь на собственные силы - это опасно для здоровья и жизни ребёнка. Вызывайте врача - только он может *поставить верный диагноз и назначить эффективный курс лечения.*

**Консультацию подготовила:  
Воспитатель высшей квалификационной категории  
Кочкина Марина Александровна**