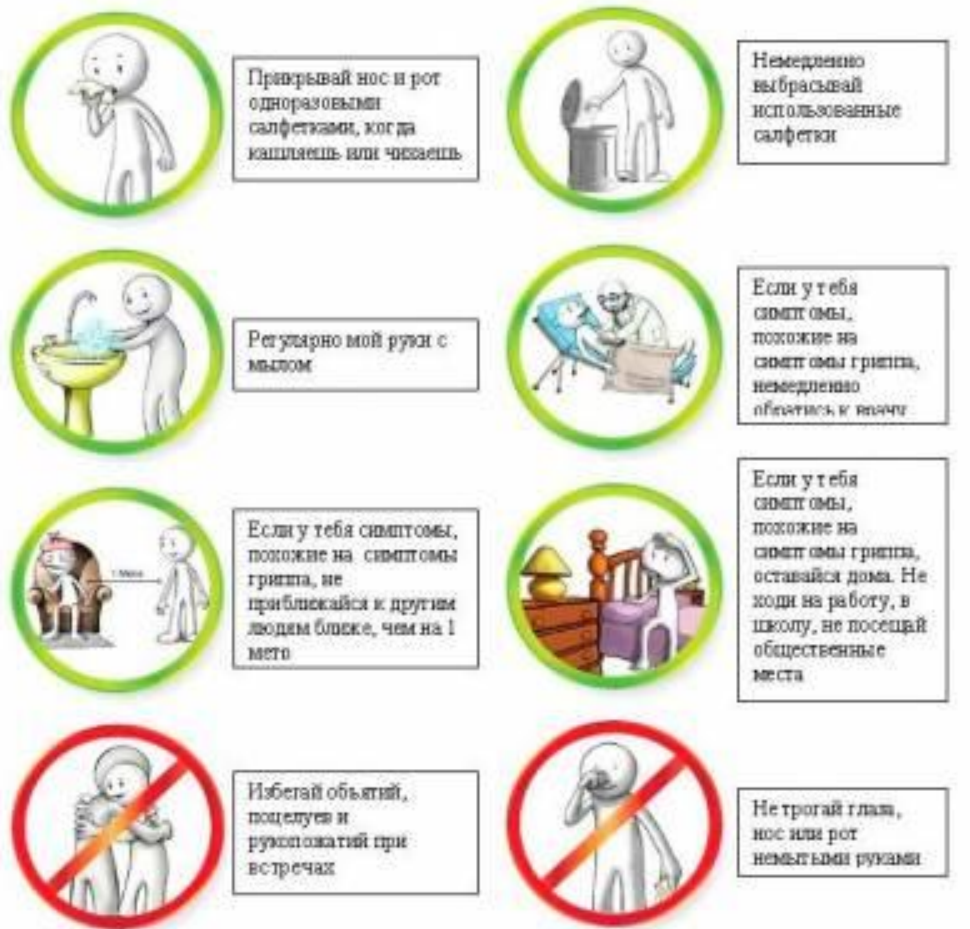


## Профилактика ОРВИ и гриппа у детей дошкольного возраста

# Грипп

## Как защитить себя и других



ИНФОРМАЦИОННО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПОДСИСТЕМА

В ходе постоянных исследований и анализов заболеваемости дошкольников в период эпидемии ОРВИ была клинически подтверждена эффективность профилактики ОРВИ медикаментозными средствами. Хорошо зарекомендовали себя противовирусные препараты (анаферон, амиксин, оциллококцидум), поливитамины и витаминно-минеральные комплексы («Вибовит», «Джунгли», «Алфавит»). Также отмечено, что у детей, получивших медикаментозную профилактику, течение заболевания было более легким.

Рекомендуется обращать внимание и на личную профилактику ОРВИ и гриппа, которая заключается в общеукрепляющих мерах, способствующих повышению иммунитета: соблюдение режима дня, закаливание, витаминизация рациона питания.

При появлении первых симптомов заболевания ОРВИ и гриппа (озноб, подъем температуры тела, головные боли, разбитость, боли при движении

глазных яблок, появление сухого кашля, насморка, боли в горле, в отдельных случаях расстройство деятельности желудочно-кишечного тракта, потери сознания, судороги) необходимо обильное питье: чай с лимоном, малиной, лекарственными травами: липовый цвет, ромашка, календула с добавлением меда. Прием аскорбиновой кислоты в первые 2-3 дня значительно облегчает течение болезни. При воспалении слизистой носа можно делать паровые ингаляции из ромашки. Если насморк сильный, рекомендуется принимать лук смешанный с медом (дозировка от 1 чайной ложки до 1 столовой ложки, в зависимости от возраста). Лук (как хрен и редька) содержит горчичное масло и действует как природный антибиотик. При головной боли можно выпить стакан горячей воды, приложить ко лбу листья капусты, к вискам – лимонные корки. Хорошо помогают компрессы с уксусом на лоб и икроножные мышцы. От кашля – натереть на терке черную редьку, отжать сок и смешать с луком, принимать от 1 десертной ложки до 2 столовых ложек, в зависимости от возраста, перед едой и вечером перед сном. Можно насыпать сухую горчицу в носочки и ходить в течение дня.

При высокой температуре использовать физические методы (холод на голову, в подмышечные впадины, в паховую область) или использовать ректальные свечи «Цефекон».

Хорошо делать массаж носогубного треугольника, детям 2-4 лет – 4-6 сеансов по 1,5-2 минуты:

1. Нежное поглаживание 3-4 раза.
2. Легкое растирание 2-3 раза.
3. Круговые движения по крыльям носа 6-8 раз с последующим зажатием носа 2-3 раза, в это время ребенок делает вдох через рот, а выдох через нос.
4. Легкое поглаживание 2-3 раза.

С целью профилактики интерферон в нос каждые 2 часа. Смазывание слизистой носа оксолиновой мазью 3 раза в день.

В рацион питания необходимо ввести больше свежих овощей, фруктов, лука, чеснока.

***Будьте здоровы!***