Консультация для родителей

"Профилактика гриппа у детей дошкольного возраста".

Как будет протекать болезнь у ребенка, предугадать никогда нельзя. Поэтому лучше

принять меры профилактики гриппа у детей, чтобы постараться и вовсе обезопасить

его от заражения.

Желание любого родителя — уберечь своего ребенка 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 ребенка с

младшего возраста — например, часто мыть руки, особенно перед едой. Напоминайте

ребенку, чтобы он не прикасался руками к лицу в публичных местах — на поручнях,

столах и других предметах может оставаться слюна больного человека. Ребенку

достаточно схватиться за поручень в автобусе, а затем положить палец в рот — как

микробам уже «открыт доступ» в его организм.

**2.** Часто родители боятся «застудить» ребенка, поэтому весь отопительный сезон

форточки и окна в доме закрыты и заклеены и помещения не проветриваются. Сухой и

теплый воздух прекрасно способствует распространению вируса. Лучше одевать

ребенка 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 ребенка,

надеть маску, выделить отдельный комплекс 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 процентов. 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 основа эхинацеии, лимонника китайского,

леутерококка, радиолы розовой и др. Вопреки распространенному мифу, витаминС не

играет никакой роли в профилактике гриппа.

**3.** Фитонциды. От гриппа может защитить природная дезинфикация — такими

свойствами обладают некоторых 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 тяжелых 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.**

Заболеваемость гриппом и ОРВИ среди детей ежегодно

в 4-5 раз выше, чем среди взрослых. Это объясняется возрастным несовершенством

иммунных и анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского

организма. Пока они не сформированы, ребенок чутко реагирует на вирусы и

инфекции. По наблюдениям врачей, дети болеют ОРВИ и гриппом от 6 до 10 раз в год.

При этом, у детей от рождения до 5 лет ОРВИ и грипп протекают наиболее тяжело, с

риском возникновения осложнений.

Наиболее велик риск заражения простудными заболеваниями у детей, посещающих

дошкольные учреждения и школы: в больших коллективах инфекции

распространяются очень быстро. Переносчиками ОРВИ и гриппа могут стать и члены

семьи. К профилактике гриппа у детей надо подходить очень серьезно.

**Профилактика гриппа: как защитить ребенка от вирусов?**

Во избежание инфицирования внутри семьи, всем ее 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 ребенок заболел:**

Не надейтесь на собственные силы - это опасно для здоровья и жизни ребенка.

Вызывайте врача - только он может поставить верный диагноз и назначить

эффективный курс лечения.