

Консультация для родителей
«Профилактика гриппа и ОРВИ у детей»
Ланцова Ольга Александровна

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.

Острые респираторные вирусные инфекции наиболее частые заболевания у **детей** и иметь представление о них очень важно для **родителей**. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто «*простудные*» заболевания отмечаются у **детей** со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях.

Пути передачи инфекции: воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т. д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных **детей**. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Неспецифические меры **профилактика гриппа у детей**:

Основной мерой по **профилактике гриппа у детей** является личная гигиена. Некоторым из них следует обучать этим правилам ребенка с раннего возраста

Затем не маловажной мерой является проветривание помещения и проводить влажную уборку в нем, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

Постараться ограничить посещение многолюдных мест (*парков, кино театров, магазинов*) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус быстро распространяется;

Желательно в период эпидемии промывать нос и полоскать горло не реже 2 раз в сутки.

Лучшая **профилактика гриппа у детей** — это здоровый образ жизни.

Стараться соблюдать режим дня, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

Обязательно делать утреннюю гимнастику, обтирание прохладной водой и не забывать заниматься физкультурой;

А при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату или помещение;

Специфическая **профилактика гриппа у детей**.

Вакцинация - это наиболее эффективная мера борьбы с **гриппом**.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. **Противогриппозные** вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения **профилактики гриппа** и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости **гриппом в среднем в 2 раза**, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у **детей**. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость. Это особенно важно для **детей** с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы.

Прививку против **гриппа** лучше проводить осенью перед началом **гриппозного сезона**, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от **гриппа** требуется 2-3 недели, а ослабленным людям - 1 – 1,5 месяца.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от **гриппа**, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.

Витаминная **профилактика гриппа и у детей** повышает устойчивость организма к инфицированию респираторными вирусами. Детям 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.

Итак, **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**.