

# Профилактика гриппа и ОРВИ у детей

Профилактика гриппа и ОРВИ у детей является важным и обязательным мероприятием, с помощью которого можно защитить здоровье детей от опасных вирусов. Она помогает не только снизить риски заражения, но и облегчить протекание болезни в случае её возникновения.

Чаще всего заражаются вирусами дети, которые посещают дошкольные учреждения и учебные заведения. Важно знать, что вирусы гриппа, как и других ОРЗ и ОРВИ, передаются воздушно-капельным путем и могут сохраняться длительное время на любых предметах.

Необходимо помнить о том, что с возрастом восприимчивость к вирусу меняется, например, малыши до года, на естественном грудном вскармливании, подвержены заражению гораздо меньше, чем их сверстники, которые питаются искусственными молочными смесями. Организм матери вырабатывает достаточно антител для защиты младенца, но с прекращением грудного вскармливания организм малыша вынужден бороться своими силами, поэтому профилактика гриппа у детей от года и старше очень важна:

- **личная гигиена является основной неспецифической мерой по профилактике гриппа и ОРВИ у детей.** Необходимо приучить детей мыть руки с мылом, особенно после возвращения с улицы, напоминать ребенку, чтобы он не прикасался руками к лицу в публичных местах — на поручнях, столах и других предметах может оставаться слюна больного человека.

- **важно сократить контакт с больными гриппом и ОРВИ в период сезонной заболеваемости.** Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка и других членов семьи (бабушек, дедушек, беременных), надеть маску, выделить отдельный комплект посуды.

Конечно, здоровый ребенок должен посещать детский сад или школу, но не следует брать его с собой в магазины и водить в развлекательные центры в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ. Следует временно отказаться от посещения гостей и, если это возможно, от общественного транспорта. От планового осмотра в поликлинике в этот период тоже лучше воздержаться, поскольку возможен контакт ребенка с больными, особенно это касается малышей до года, которые проходят ежемесячный осмотр.

- **частая ошибка родителей - это боязнь «запустить» ребенка,** поэтому весь отопительный сезон форточки и окна в доме закрыты и заклеены, а помещения не проветриваются. Сухой и теплый воздух прекрасно способствует распространению вируса, потому проветривание и влажная уборка помещения является тоже важным методом неспецифической профилактики.

- **в целях профилактики гриппа и ОРВИ у детей необходимо вести здоровый образ жизни.** Регулярный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, включающее достаточно овощей и фруктов, отсутствие стрессов — все это укрепит сопротивляемость малыша к болезням.

Отдельного внимания заслуживают различные препараты иммуностимуляторы и противовирусные средства, которые часто рекомендуют к приему с целью повышения иммунных сил организма и для борьбы с вирусом. Прежде чем отправится в аптечный

пункт за приобретением противовирусного или иммуностимулирующего средства, необходимо проконсультироваться с врачом и уточнить необходимость его приема. Под вопросом также остается необходимость приема синтетических витаминов для профилактики гриппа и простуды. Желательно, чтобы человек получал их из продуктов питания, однако, если это невозможно, то следует принимать синтетические витамины группы В, аскорбиновую кислоту, витамин А.

Но самым надежный и действенный метод профилактики – это вакцинация. Она предупреждает развитие болезни, а в случае заболевания облегчает его течение и гарантирует отсутствие осложнений.

***При первых признаках заболевания гриппом и ОРВИ не надейтесь на собственные силы - это опасно для здоровья и жизни ребенка!  
Обращайтесь к врачу - только он может поставить верный диагноз и назначить лечение, соответствующее этому диагнозу.***