«Профилактика гриппа и ОРВИ». Консультация для родителей

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 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 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 основе эхинацеии, лимонника китайского, леутерококка, радиолы розовой и др. Вопреки распространенному мифу, витамин С не играет никакой роли в **профилактике гриппа**.

3. Фитонциды. От **гриппа** может защитить природная дезинфекция — 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.