

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад комбинированного вида №15 «Пчёлка» станицы Пшехской
муниципальное образование
Белореченский район

Консультация для родителей на тему: «Профилактика гриппа у детей».

Мигарева М.В.
Воспитатель МАДОУ Д/С15
(декабрь)

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 основе эхинацеи, 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 некоторые 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