

# Профилактика гриппа и ОРВИ



**Желание любого родителя уберечь своего ребенка от всех существующих в мире инфекций и болезней.**

**Профилактика гриппа и ОРВИ у детей – важное и обязательное сезонное мероприятие, с помощью которого вы сможете защитить здоровье ваших детей от опасного вируса.**

## Неспецифические меры профилактики гриппа у детей

### 1. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Правилам личной гигиены следует обучать ребенка с младшего возраста – 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.

### 2. ПРОВЕТРИВАНИЕ

Часто родители боятся застудить ребенка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна закрыты и помещения проветриваются крайне редко. Сухой и теплый воздух способствует распространению вируса. Проветривайте комнату ребенка не реже двух раз в день.

### 3. ИЗОЛИРОВАНИЕ БОЛЬНОГО

Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельные средства гигиены и посуду.

### 4. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Лучшая профилактика – здоровый образ жизни. Регулярный сон, в том числе дневной, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, отсутствие стрессов, оптимальный режим труда и отдыха – все это укрепит сопротивляемость ребенка к болезням.

## Специфические меры профилактики гриппа у детей

### 1. ВАКЦИНАЦИЯ

Вакцинация : прививка от гриппа снижает вероятность заболевания среди детей на 60-90 %. Вакцинация проводится только совершенно здоровому ребенку и только с согласия родителей.

### 2. ФИТОНЦИДЫ

В профилактике гриппа может помочь природная дезинфекция. Такими свойствами обладают некоторые растения ( в основном хвойные – например эфирные масла можжевельника , эвкалипта), а так же продукты, содержащие фитонциды( лук, чеснок).

Не забывайте о витаминной профилактике, специалисты рекомендуют проводить ее не реже двух раз в год.

### 3. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ, ПРОТИВОВИРУСНЫЕ СРЕДСТВА

Лекарственные препараты назначаются исключительно врачом.

**Помните, самолечение опасно!**