Консультация для родителей

«Профилактика гриппа и ОРВИ»



Воспитатель:

Цинкаленко Ю.А.

Профилактика ОРЗ у детей

Для начала следует учесть, что **профилактика ОРВИ у детей**–это не только прием витаминов, хотя они тоже необходимы. В первую очередь осмотритесь. Что вы увидели в комнате своего малыша? Если кое-где лежит пыль – немедленно вытрите ее. Вокруг полно мягких игрушек? Их тоже придется убрать, заменив альтернативными. Если вы считаете, что это крайности, то решите для себя, что важнее: здоровый ребенок или больной, но с кучей плюшевых игрушек. Они являются главными пылесборниками, а там, где много пыли, инфекция чувствует себя комфортнее всего

Следующий пункт ваших исследований – воздух в комнате ребенка. Проверьте влажность и температуру воздуха в детской. Чтобы **профилактика ОРВИ у детей** принесла ощутимые результаты, очень важно поддерживать правильный температурный режим в комнате. Воздух не должен быть горячим и сухим, это вредит не только уже заболевшему малышу, но и резко снижает иммунитет здорового. Если есть возможность, теплее оденьте или укройте ребенка, но по чаще открывайте окно в его комнате – свежий и влажный воздух с улицы убивает болезнетворные вирусы и бактерии и не дает пересыхать слизистым оболочкам. Позвольте ребенку дышать свежим и влажным воздухом.

Не забывайте, естественно, о гигиене и режиме дня, без их соблюдения **профилактика простуды у детей невозможна**.

Как уже упоминалось, ребенку необходимы витамины. **Будете** вы их покупать или давать в свежем виде – дело ваше. В первую очередь **профилактика ОРЗ у детей** должна поддерживаться витамином С. Он содержится во многих фруктах и зелени. Кроме того, витамин С можно купить в аптеках в виде таблеток или драже. Помните и о других витаминах и минералах, они также участвуют в работе иммунитета.

Поддержать и усилить защитные силы организма ребенка помогут лекарства группы интерферонов. То есть такие средства, действие которых направлено на усиление иммунитета. В аптеке можно найти интерферон в разных вариантах: капли, мазь, таблетки или свечи. Выберите удобный для вас и вашего малыша способ введения лекарства в организм – важно только, чтобы малышу было комфортно.

Профилактика гриппа у детей состоит из тех же мер предосторожностей, что и **профилактика ОРЗ у детей**. Хорошим способом защиты организма ребенка от вирусов и бактерий, особенно в период эпидемий **гриппа и сезонных простуд**, являются эфирные масла. **Профилактика простуды у детей** при помощи эфирных масел эффективна и безопасна. Распыление эфирных масел в комнате обеззараживает воздух и создает приятный аромат. Кроме того, эфирные масла благотворно влияют и на психологическое состояние **Профилактика простуды у детей** очень важна и необходима.

Здравомыслящие **родители** должны заранее позаботиться о защите здоровья своих **детей**. Не забывайте, что **профилактика гриппа у детей**, наряду с **профилактикой простуды**, поможет избежать многих осложнений, которыми чреваты эти заболевания Здоровый образ жизни – это залог гармоничного развития вашего ребенка.

Средства для лечения и **профилактики ОРВИ и гриппа**

Плановая вакцинация. Вакцинация проводится не менее чем за 1 месяц до начала эпидемии и приводит к формированию иммунитета в отношении определенных серотипов вируса. Реакцией на введение вакцины у некоторых привитых могут быть проходящие легкий насморк и небольшое недомогание, которое значительно слабее и безопаснее, чем заболевание настоящим **гриппом**.

Ремантадин. Используется для специфического лечения и **профилактики гриппа**. Препарат обладает противовирусной активностью в отношении всех штаммов вируса А и в меньшей степени В. Используется для лечения в начальной стадии *(первые 1 – 2 дня заболевания)* и **профилактики в период эпидемии**.

С целью **профилактики и лечения** *(в первые сутки заболевания)* используется лейкоцитарный интерферон. Применяют по 2-3 капли в носовые ходы 2 раза в день в течение одной недели. Нецелесообразно длительное время закапывать в нос интерферон, поскольку он является чужеродным белком и может вызвать аллергические реакции. Препарат нельзя использовать при аллергии к белку куриного яйца.

Оксолиновая мазь – средство индивидуальной **профилактики** при контакте с больным **гриппом для профилактики в период эпидемии**. Слизистые оболочки носа смазываю мазью утром и вечером. Данное средство можно использовать в течение длительного времени *(до 1–2 месяцев)*.