

Профилактика гриппа и ОРВИ у детей

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

Важно знать, что 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.

Существуют неспецифические и специфические меры профилактики гриппа и ОРВИ.

- 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. Конечно, здоровый ребенок должен посещать детский сад или школу, но не следует брать его с собой в магазины и водить в развлекательные центры. 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 контакт ребенка с больными будет неизбежен, 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 и помещения не проветриваются. Сухой и теплый воздух прекрасно способствует распространению вируса.

- Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельный комплект посуды.

- 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, а также продуктов, обогащенных бифидобактериями, отсутствие стрессов — все это укрепит сопротивляемость малыша к болезням.

Специфическая профилактика. Основным методом специфической профилактики гриппа и ОРВИ является вакцинопрофилактика. Вакцинация против гриппа обязательна на территории Российской Федерации для детей, посещающих организованные коллективы (сады, школы, ВУЗы). При 95%-ном охвате коллективов она способна значительно снизить заболеваемость гриппом. Заболевание у привитых протекает в более легкой форме с низким риском осложнений. Отмечено снижение частоты ОРВИ у привитых против гриппа детей. Прививочные реакции и осложнения при применении гриппозной вакцины, как правило, отсутствуют. Кроме того, существуют вакцины, препятствующие развитию осложнений ОРЗ (отитов, пневмоний, менингитов и энцефалитов), вызванных гемофильной палочкой (вакцина против Hib-инфекции) и пневмококковой флорой (Пневмо 23).

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.

**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 эффективный курс лечения.**