**Консультация для родителей**

**О профилактике гриппа, ОРЗ, ОРВИ и простуды у**

**детей**

Для родителей нет хуже испытания, чем детские болезни, поэтому в

большинстве семей здоровье детей всегда стоит на первом месте. Но

одних волнений и переживаний недостаточно, чтобы уберечь ребенка от

болезней.

Простуда - незваный гость, который ежегодно приходит к детям и

взрослым. Но детский иммунитет хуже справляется с этим испытанием,

и в результате простуды «липнут» к малышу слишком часто. Ребенок

может простужаться и заболевать несколько раз в месяц. Вовремя

проведенная профилактика простудных заболеваний у детей убережет

от болезней и одновременно не позволит простуде превратиться в

хроническое заболевание, с которым придется бороться всю жизнь.

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. Есть ли в комнате ребенка ковры? Детская - это не

залы персидского падишаха, поэтому уберите, пожалуйста, ковры со

стен. Они - идеальные пылесборники, и им не место рядом с ребенком.

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 почаще

открывайте окно в его комнате - свежий и влажный воздух с улицы

убивает болезнетворные вирусы и бактерии и не дает пересыхатьслизистым 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. Родителям

удобно пользоваться эфирными маслами Дыши, ведь они не требуют

контакта с нежными слизистыми ребенка (в отличие от мазей). Масло

Дыши выпускается в форме аэрозоля или капель. Флакон можно взять с

собой, если вы с ребенком отправляетесь в поликлинику, магазин,

кинотеатр - словом, в те места, где большое количество людей будет

находиться в замкнутом пространстве. Если ребенок уже достаточно

самостоятелен, можно дать ему флакон с маслом Дыши в школу,

поездку или даже на концерт. Всего 3-4 капли эфирного масла на платок

или воротник, и ваш ребенок защищен от встречи с болезнетворными

микроорганизмами.

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. Защитите самого

дорогого вам человека, пусть его детство пройдет без болезней.

Здоровый образ жизни - это залог гармоничного развития вашего

ребенка

Профилактика

1. Есть возможность привиться (привить дитя) - прививайтесь, но

при том условии, что, во-первых, вы здоровы и, во-вторых, для

вакцинации не надо будет сидеть в сопливой толпе в поликлинике.

Последнее положение делает ваши шансы на адекватную вакцинацию

призрачными.

2. Никаких лекарств с доказанной профилактической

эффективностью не существует. Т. е. никакой лук, никакой чеснок,

никакие глотаемые вами или засовываемые в дитя таблетки не способны

защитить ни от какого респираторного вируса вообще, ни от вируса

гриппа в частности. Все, за чем вы убиваетесь в аптеках, все эти якобы

противовирусные средства, якобы стимуляторы

интерферонообразования, стимуляторы иммунитета и жутко полезные

витамины, все, что в аптеках к сегодняшнему дню исчезло, все, чем

правительство обещало в ближайшие дни аптеки наполнить - все это

лекарства с недоказанной эффективностью, лекарства,

удовлетворяющие главную ментальную потребность «надо что-то

делать».

3. Источник вируса - человек и только человек. Чем меньше людей,

тем меньше шансов заболеть. Карантин - замечательно! Запрет на

массовые сборища - прекрасно! Пройтись остановку пешком, не пойти

лишний раз в супермаркет - мудро!

4. Маска. Полезная штука, но не панацея. Обязательно должна быть

на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит

капельки слюны, особо богатые вирусом.

5. Руки больного - источник вируса не менее значимый, чем рот и

нос. Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватает все

вокруг, вы касаетесь этого всего рукой, - здравствуй, ОРВИ.

 6. Воздух!!! Вирусные частицы часами сохраняют свою активность

в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно

разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся. Оптимальные параметры воздуха в помещении - температура около

20 °С, влажность 50–70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное

проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух.

Именно начало отопительного сезона становится началом эпидемии!

Контролируйте влажность. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха.

Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания

помещений в детских коллективах.

7. Состояние слизистых оболочек! В верхних дыхательных путях

постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование т.н.

местного иммунитета - защиты слизистых оболочек. Если слизь и

слизистые оболочки пересыхают - работа местного иммунитета

нарушается, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают

защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек

заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью

вероятности. Главный враг местного иммунитета - сухой воздух, а также

лекарства, способные высушивать слизистые оболочки (из популярных

и всем известных - димедрол, супрастин, тавегил, трайфед - список

далеко не полный, мягко говоря).

 Увлажняйте слизистые оболочки! Элементарно: 1 чайная ложка

обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой

флакон-пшикалку (например, из-под сосудосуживающих капель) и

регулярно пшикаете в нос (чем суше, чем больше народу вокруг - тем

чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке

физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в

носовые ходы - салин, аква марис, хумер, маример, носоль и т. д.

Главное - не жалейте! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома

(из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, особенно если

вы сидите в коридоре поликлиник.

**http://per-skazka.dou.tomsk.ru/**