***Консультация для
родителей на тему:***

***«*Профилактика гриппа и ОРВИ»**



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 основа эхинацеии, лимонника китайского, леутерококка, радиолы розовой и др. Вопреки распространенному мифу, [витамин](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fapteka-ifk.ru%2F) С не играет никакой роли в профилактике гриппа.

3.  Фитонциды. От гриппа может защитить природная дезинфикация - такими свойствами обладают некоторых 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.**

**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.