

Консультация для родителей на тему: «Профилактика гриппа у детей».

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.

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 профилактики 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 «открыть доступ» в его организм.
2. Часто родители боятся «запустить» ребенка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна в доме закрыты и заклеены и помещение не проветривается. 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 её защитные свойства. Существует ряд мнений, что активное использование иммуномодулирующих средств может ослабить естественный иммунитет организма. В тоже время в качестве поддерживающей терапии рекомендуется применение препаратов на основе эхинацеи, лимонника китайского, элеутерококка, радиолы розовой и др. вопреки распространённому мифу, витамин С не играет никакой роли в профилактике гриппа.
3. Фитонциды. От гриппа может защитить природная дезинфекция – такими свойствами обладают некоторые 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.

Во избежание инфицирования внутри семьи, всем её членам рекомендуется проводить как специфическую (вакцинация), так и неспецифическую профилактику гриппа и ОРВИ.

Вакцинация. Раз в год, осенью, всей семье рекомендуется сделать прививку против гриппа. Эффективность вакцинации у детей составляет 70-100%.

Витаминная профилактика гриппа и у детей, и у взрослых повышает устойчивость организма инфицированию респираторными вирусами. Детям и взрослым рекомендовано принимать курсы поливитаминов не реже двух раз в год (например, весной и осенью).

Противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в том числе и вирусам, помогает соблюдение правил гигиены и активный, рационально организованный образ жизни, а именно:

Поддержание гигиены кожи и слизистых верхних дыхательных путей (полоскание горла, промывание носа, частое мытье рук с мылом и регулярные водные процедуры)

Соблюдение гигиены жилища (регулярное проветривание, поддержание температуры в пределах 20-24* и влажность 30-35%)

Полноценное сбалансированное питание, включающее достаточно овощей и фруктов, а также продуктов, обогащенных бифидобактериями

Систематическая физическая активность на воздухе или в проветренном помещении

Оптимальный режим труда и отдыха

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.

Ст. медсестра Е.В.Кармацких