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.

Чаще всего заражаются вирусами дети, которые посещают дошкольные учреждения и учебные заведения. Важно знать, что вирусы гриппа, как и других ОРЗ и ОРВИ, передаются воздушно-капельным путем и могут сохраняться длительное время на любых предметах.

Универсальных средств, способных защитить ребенка от заражения ОРВИ, простудой или гриппом не существует, но снизить возможный риск и облегчить течение болезни можно.

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.

Организм матери вырабатывает достаточно антител для защиты младенца, но с прекращением грудного вскармливания организм малыша вынужден бороться своими силами, поэтому профилактика гриппа у детей от года и старше очень важна.

*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 ОРВИв 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 «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.

- 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.*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*н*е 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.*

Главный внештатный специалист детский пульмонолог

 управления здравоохранения Липецкой области

Полянская Людмила Владимировна

[Профилактика гриппа и ОРВИ у детей](http://uzalo48.lipetsk.ru/taxonomy/term/560)