**Консультация для родителей на тему: «Профилактика гриппа у детей дошкольного возраста»**

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.

**Неспецифические меры профилактика гриппа у детей:**

* 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.

* 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.

* 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:**

* Вакцинация: прививка от гриппа снижает вероятность

заболевания среди детей на 60-90 процентов. Проводить вакцинацию можно от полугода.

* Иммуномодуляторы: различные иммуно- и биостимуляторы

влияют на иммунную систему и усиливают ее защитные свойства.

* От гриппа может защитить природная дезинфикация — такими свойствами обладают некоторые растения, а также продукты, содержащие фитонциды (чеснок, лук).

**Профилактика гриппа: как защитить ребенка от вирусов?**

Во избежание  инфицирования внутри семьи, всем ее 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%.

* **Профилактика при помощи лекарственных препаратов.**

Вакцинация не решает проблемы предупреждения всего разнообразия респираторных вирусных инфекций. Ее можно дополнить и средствами неспецифической профилактики - принимать по профилактической схеме лекарства от простуды и гриппа. Главное требование к таким препаратам - хорошая переносимость и минимальное количество противопоказаний.

* Детям и взрослым рекомендовано принимать курсы

поливитаминов не реже 2 раз в год (например, весной и осенью). Приобретая витаминно-минеральные комплексы убедитесь, что они не вызывают аллергических реакций и рекомендованы НИИ питания РАМН.

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 (регулярные проветривания, поддержание температуры в пределах 20-24С и влажности 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.

Составители: воспитатели разновозрастной группы Варнавская О.И.

Вутолкина Т.А.