Рекомендации для родителей
«Профилактика ОРВИ и гриппа у детей»

Составила: Л.В. Гребенева.

Профилактика ОРВИ и гриппа состоит из двух методик. Первая - неспецифическая профилактика, вторая - специфическая профилактика.

К неспецифической профилактике ОРВИ и гриппа относятся:

- регулярная влажная уборка, проветривание помещения, в котором находятся дети или ребенок;

- закаливание организма здорового ребенка (проводится летом, до похолоданий);

- своевременное предотвращение сквозняков, как в жилых, так и учебных помещениях, дошкольных учреждениях, также предотвращение переохлаждения детей, ведь оно резко снижает способность детского организма вырабатывать эндогенный интерферон, являющийся одним из основных факторов организма человека в борьбе с вирусной инфекцией;

- чрезмерное укутывание и предотвращение переохлаждения детей – это совершенно разные вещи, их нельзя ассоциировать и путать, так как чрезмерное укутывание чревато перегреванием;

- грудное вскармливание детей грудного возраста, так как оно обеспечивает организм ребенка целым комплексом иммунных факторов способных бороться с инфекцией;

- соблюдение режима дня и ухода за детьми, их гигиены, принципов здорового образа жизни, и рационального питания, содержащего овощи, фрукты, соки;

- соблюдение масочного режима, обязательная изоляция больного члена семьи;

- применение иммуномодуляторов растительного происхождения. Данные препараты применяются не позже, чем за месяц-полтора до начала сезонной заболеваемости простудами по назначению врача, наблюдающего ребенка;

- в последнее время успешно внедряются в практику в роли средств неспецифической профилактики ОРВИ бактериальные лизаты - «ИРС-19», «Бронхомунал», «Имудон», «Бронхо-ВАксом», «Респиброн», «Рибомунил». Их назначают в основном детям, которые склонны к

повторным эпизодам ОРВИ с образованием очагов хронической инфекции в носоглотке или протекающим с сильными осложнениями бактериальной природы. Однако эти препараты также должен **назначать врач-педиатр и/или детский иммунолог;**

Специфическая профилактика ОРВИ и гриппа состоит из:

- применения гомеопатических препаратов («Афлубин») или антигомотоксических средств («Грипп-Хеель»), которые назначает врач-педиатр;

- применения противовирусных препаратов - «Анаферона», «Арбидола», «Виферона», препараты интерферона, оксолиновую мазь и др., также по назначению врача-педиатра;

- активную специфическую профилактику гриппа посредством вакцинации. Вакцинацию против гриппа желательно делать всем детям, в возрасте от 6 месяцев, особенно тем, которые входят в группы риска.

К детям групп риска относятся:

- дети, имеющие хронические заболевания легких и бронхиальную астму;

- дети с заболеваниями сердца;

- дети с болезнями и пороками развития центральной нервной системы;

- дети, больные сахарным диабетом и хроническими заболеваниями почек, а также метаболическими заболеваниями;

- дети, имеющие иммунопатологии, включая ВИЧ-инфицирование.

Вакцинацию против гриппа в обязательном порядке следует проводить в домах ребенка, дошкольных учреждениях, школах-интернатах.

Вакцинация против гриппа у детей, которые не входят в группы риска, желательна, но проводится только по желанию родителей.