

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ ПО  
ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ И  
ГРИППА**



**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.**

**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 ВСЕ 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 ОСНОВЕ ЭХИНАЦИИ, ЛИМОННИКА КИТАЙСКОГО, ЛЕУТЕРОКОККА, РАДИОЛЫ РОЗОВОЙ И ДР. ВОПРЕКИ РАСПРОСТРАНЕННОМУ МИФУ, ВИТАМИН 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. ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ГРИППОМ И ОРВИ СРЕДИ ДЕТЕЙ ЕЖЕГОДНО В 4–5 РАЗ ВЫШЕ, ЧЕМ СРЕДИ ВЗРОСЛЫХ. ЭТО ОБЪЯСНЯЕТСЯ ВОЗРАСТНЫМ НЕСОВЕРШЕНСТВОМ ИММУННЫХ И АНАТОМО–ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ЗАЩИТУ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА. ПОКА ОНИ НЕ СФОРМИРОВАНЫ, РЕБЕНОК ЧУТКО РЕАГИРУЕТ НА ВИРУСЫ И ИНФЕКЦИИ. ПО НАБЛЮДЕНИЯМ ВРАЧЕЙ, ДЕТИ БОЛЕЮТ ОРВИ И ГРИППОМ ОТ 6 ДО 10 РАЗ В ГОД. ПРИ ЭТОМ, У ДЕТЕЙ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 5 ЛЕТ ОРВИ И ГРИПП ПРОТЕКАЮТ НАИБОЛЕЕ ТЯЖЕЛО, С РИСКОМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ.**

**НАИБОЛЕЕ ВЕЛИК РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ПРОСТУДНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ У ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ШКОЛЫ: В БОЛЬШИХ КОЛЛЕКТИВАХ ИНФЕКЦИИ РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ ОЧЕНЬ БЫСТРО. ПЕРЕНОСЧИКАМИ ОРВИ И ГРИППА МОГУТ СТАТЬ И ЧЛЕНЫ СЕМЬИ. К ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА У ДЕТЕЙ НАДО ПОДХОДИТЬ ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНО.**



## **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. ПРИ ВЫБОРЕ ВАКЦИНЫ ВРАЧИ БУДУТ УЧИТЫВАТЬ ВОЗРАСТ ПРИВИВАЕМЫХ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ. ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ ЛЮДЕЙ С АЛЛЕРГИЧЕСКИМИ РЕАКЦИЯМИ ИЛИ НАЛИЧИЕМ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ. 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.**

**ВИТАМИННАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И У ДЕТЕЙ, И У ВЗРОСЛЫХ ПОВЫШАЕТ УСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА К ИНФИЦИРОВАНИЮ РЕСПИРАТОРНЫМИ ВИРУСАМИ. 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.**

