



*Консультация  
для родителей*

*"Профилактика  
гриппа и ОРВИ"*

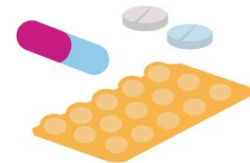
*Подготовила группа "Ладушки"*



*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.*



## Меры профилактики ГРИППА у детей:

1. Основной 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 «запустить» 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.
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.



## Грипп не пройдет!

Для профилактики гриппа на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Однако следует отметить, что назначать эти препараты должны врачи, и даже применение безрецептурных средств требует обязательной консультации у специалистов, т.к. лекарственные средства имеют противопоказания и могут вызывать побочные эффекты. Для гарантированной профилактики гриппа в течение эпидемии противовирусные препараты должны приниматься строго в соответствии с инструкциями по применению и под медицинским контролем.

Вакцинация является одним из самых действенных методов профилактики гриппа. Однако следует строго выполнять все обязательные рекомендации по срокам вакцинации, четко учитывать все противопоказания. Некоторым людям вакцинация может быть показана в первую очередь (из-за состояния здоровья или профессии).



## Профилактика гриппа

Грипп – острое респираторное заболевание, которое ежегодно поражает сотни тысяч детей и взрослых во всем мире.

Грипп очень заразен. Он передается воздушно-капельным путем от больного здоровому, главным образом, в первые два-три дня болезни. Если в семье кто-то заболевает, очень велика опасность, что заболеют и другие члены семьи, особенно дети.

Сам грипп не столь страшен, как страшны его осложнения, к которым относят острый отит, бронхиты, пневмонии...

Грипп протекает с явлениями острой интоксикации; его основные симптомы: сильный озноб, резкое повышение температуры, иногда сопровождающиеся судорогами, головная боль, боль в горле, лающий кашель, боли в спине и конечностях;

у маленьких детей могут быть тошнота и рвота.

### **ВОТ КАКИЕ СРЕДСТВА РЕКОМЕНДУЕТ ПРОТИВ ГРИППА НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА:**

-положить у изголовья больного очищенные зубчики чеснока; во время эпидемии гриппа зубчик чеснока можно носить в нагрудном кармане;  
-при первых симптомах гриппа и для его профилактики во время эпидемии кусочки очищенного чеснока размером с горошину закатывают в ватку, сжимают пальцами, чтобы ватка пропиталась соком, и такие комочки ваты



## Основные профилактические меры для предотвращения ОРВИ:

-**Проветривания.** Интенсивный воздухообмен снижает количество вирусов в воздухе, а вместе с этим и вероятность заболеть. Если в доме есть больной человек, проветривать нужно чаще.

-**Кварцевание.** УФ лучи убивают вирусы.

-Частое мытье рук: научите ребенка правильно намыливать руки - чтобы на ручках появились словно «мыльные перчатки». Обязанностью родителей является буквально приучить детей всегда мыть руки сразу после прогулки, после посещения туалета и перед едой, даже если он просто играл дома.

-**Влажная уборка с использованием дезинфицирующих препаратов.**

-Обработка предметов общего пользования дезинфицирующими препаратами (особенно игрушек)

-Необходимо **чаще стирать детскую одежду**, так как на ней могут сохраняться вирусы.

-Одним из эффективных способов профилактики вирусных инфекций является **применение солевых растворов в виде промываний носа**. Они уменьшают концентрацию вирусов в носоглотке и носовых ходах. Для этого необходимо регулярно закапывать их в нос и полоскать солевым раствором горло. Особенно важно это проводить при реальной угрозе заражения.



# Закаливание

Из-за чего чаще всего заболевает ребенок? Перегрелся, вспотел, а потом замерз. Значит, решено: будем закаляться!

Желание обласкать и согреть своего ребенка порой выражается у нас буквально — мы начинаем одевать его потеплее, укрывать одеяльцем потеплее и в итоге делаем только хуже. Малейший контакт с прохладой — и ребенок уже простужен! Таким образом, родители сами себя загоняют в психологическую ловушку. Дети, конечно, — цветы жизни, но не стоит превращать их в комнатные растения.

Закаленные малыши меньше болеют, они спокойнее и выносливее, у них лучше аппетит, острее память и внимание, крепче сон, гармоничнее физическое развитие. А насколько богаче впечатлениями жизнь такого малыша! Он гуляет в любую погоду, ему не страшно пробежать босиком по лужам после летнего дождика, а зимой — промочить ножки или варежки, играя в снежки. Отдав его в садик, а потом в школу, маме не придется постоянно сидеть на больничном по уходу за ребенком!

Итак, решено: с завтрашнего дня приступаем к закаливанию! Тут главное — выбрать для него время. Многим родителям трудно выкроить его среди повседневных забот, им элементарно не хватает сил и организованности, чтобы систематически проводить закаливающие процедуры. А без ежедневного повторения они теряют смысл! Но ведь вам не придет в голову отложить кормление ребенка на завтра, потому что вы устали?



## **Фитотерапия**

### **В переводе с греческого, фитотерапия – лечение травами.**

Фитотерапия – традиционная составляющая оздоровительных программ, во время которых предлагается пить чай и сборы. Например, для профилактики простуд и ОРЗ хорошо пить чай и морсы, заваренные на основе всем известных трав и ягод.

### **Клюквенный морс**

Клюкву размять ложкой, добавить немного сахара или меда, залить теплой водой и дать немного настояться. При желании можно процедить, а лучше выпить вместе с ягодами. Клюквенный морс, кроме огромной пользы для здоровья, хорош еще и своим приятным вкусом. От него не откажется даже самый привередливый в еде ребенок.

### **Витаминная смесь из сухофруктов**

Хорошо промойте курагу и инжир, а затем замочите их на час в холодной воде. Затем сухофрукты порежьте на кусочки. Добавьте молотые грецкие орехи и два порезанных вместе с кожурой лимона, залейте все медом. Эту смесь нужно употреблять по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой. Можно запивать кефиром или есть вместе с йогуртом.

### **Чай из рябины и шиповника**

Этот напиток надежно защитит вас от болезней, особенно в периоды холодов и авитаминоза. 100 грамм измельченных плодов красной рябины и такое же количество шиповника залейте двумя стаканами кипятка. Настаивайте в закрытом сосуде в течение суток. В готовый чай можно по вкусу добавлять сахар или мед и пить, разбавляя его водой, несколько раз в день.



## Витамины для детей



**Витамины** - необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок - это всегда счастье для родителей, но не надо забывать, что профилактику самых различных патологических состояний необходимо начинать с самого раннего возраста. Большое значение имеют защитные свойства естественного вскармливания малыша, особенно в отношении риска развития в последующие годы хронических заболеваний (болезни органов пищеварения, атеросклероз, сахарный диабет, остеопороз).

Проблема гиповитаминозов и микроэлементозов среди детей особенно актуальна. Детский организм растет, развивается, поэтому совершенно необходима своевременная коррекция недостаточного питания и непереносимости отдельных продуктов (ферментативная недостаточность или проявления аллергии) специальными витаминно-минеральными комплексами.

Гиповитаминозный фон, характерный для большинства здоровых детей, усугубляется при любых заболеваниях, особенно при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, при которых имеет место нарушения всасывания и усвояемости витаминов.

Лекарственная терапия, антибиотики усиливают гиповитаминозы вследствие развития дисбактериоза кишечника.



## + То, что доктор прописал

### Есть ли лекарства против гриппа?

Да. Есть противовирусные препараты, которые врач может прописать как для применения против сезонного гриппа, так и гриппа (H1N1). Данные препараты могут быстро поставить вас на ноги, а также могут предотвратить серьезные осложнения.

1. Противовирусные лекарственные препараты:

- Амиксин
- Анаферон
- Афлубин
- Арбидол
- Альгирем
- Антигриппин макс (с ремантадином)
- Ингавирин
- Лавомакс
- Оциллококцидум
- Тамифлю
- Цитовир
- гриппферон
- оксалиновая мазь в нос
- фитонциды (лук, чеснок)



### 2. Препараты стимулирующие иммунитет

и для профилактики ГРИППА и ОРВИ:

- Аквамарис
- Бальзам «Золотая звезда»
- Деринат
- Препараты интерферона
- Полудан





***Крепкого всем здоровья!***

