

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ»**

*Подготовила воспитатель:*

*Чернявская А.Л.*

Как будет протекать болезнь у ребенка, предугадать никогда нельзя. Поэтому лучше принять меры профилактики гриппа у детей. Профилактика гриппа у детей — это важное и обязательное сезонное мероприятие, с помощью которого вы сможете защитить здоровье ваших детей от опасного вируса.

### **Неспецифические меры профилактики гриппа у детей:**

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.

2. Часто родители боятся «застудить» ребенка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна в доме закрыты 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 комплект посуды.

4. Лучшая профилактика гриппа у детей — это здоровый образ жизни.

### **Специфическая профилактика гриппа у детей:**

1. Вакцинация: прививка от гриппа снижает вероятность заболевания среди детей на 60-90 процентов.

2. Иммуномодуляторы: различные иммуно- и биостимуляторы влияют на иммунную систему и усиливают ее защитные свойства

3. Фитонциды. От гриппа может защитить природная дезинфекция — такими свойствами обладают некоторые растения (в основном хвойные), а также продукты, содержащие фитонциды (чеснок, лук).