

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
«ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА У ДЕТЕЙ»

*Воспитатель 1-ой мл. гр. Капустина В.М.*

Все родители заинтересованы в том, чтобы оградить своих детей от вирусных инфекций, и пытаются найти для этого какие-либо эффективные меры профилактики.



Универсального средства защиты от всех вирусных инфекций не существует, так как больше 300 вирусов способны вызвать ОРВИ. Но уменьшить риск возникновения заболевания можно. Этого добиваются путем профилактики заражения и укрепления организма ребенка с целью повышения сопротивляемости инфекции.

Поскольку источником заражения является человек, то, чем больше число людей, с которыми контактирует ребенок, тем больше вероятность инфицирования. Такой опасный для ребенка контакт может произойти и в детском саду или школе, и в кинотеатре или магазине, и во время развлекательных мероприятий, и в городском транспорте.

В период сезонного повышения заболеваемости или эпидемии гриппа желательно **сократить до минимума контакты ребенка** с посторонними людьми.

Понятно, что в детский сад или школу ребенок будет продолжать ходить. Но от похода в цирк или по магазинам с ребенком следует воздержаться, ограничить (если возможно) пользование городским транспортом, поменьше ходить в гости и т. д.

В период эпидемии ОРВИ, если появилась необходимость посетить детскую поликлинику, желательно вести ребенка обоим родителям: пока один из них сидит в очереди, другой гуляет с ребенком на улице, чтобы свести до минимума контакт с больными детьми.

При повышении уровня заболеваемости энтеровирусной и аденовирусной инфекцией следует воздержаться от посещения ребенком бассейна, поскольку эти вирусы могут передаваться также и водным путем.

Другим способом предупреждения инфицирования является **создание преграды на путях передачи вирусной инфекции**, то есть воздействие на сам механизм заражения.

Основным путем распространения респираторных вирусных инфекций является воздушно-капельный путь. Многие родители не раз слышали о защитной роли марлевых или современных одноразовых масок. Однако следует понимать, что, учитывая размеры вируса, маска не может «не пропускать» вирус.

И все же отказываться от использования масок не следует. Но надевать ее нужно не здоровым, а больным! Маска задержит разбрызгивание вируса в капельках слизи при кашле и чихании больного и уменьшит попадание вируса на окружающие предметы и людей.

Выполнять свою защитную роль маска будет только в случае ее смены каждые 4 часа. В противном случае она станет резервуаром скопления вирусов. Марлевые маски можно использовать повторно после стирки и проглаживания горячим утюгом.

Известно, что вирусы в течение многих часов и даже суток сохраняют свою инфицирующую способность при условии теплого, сухого, неподвижного воздуха. И только при регулярном проветривании и увлажнении воздуха в помещении риск инфицирования значительно снижается. Проветривание детской комнаты надо проводить по 15 минут до 5 раз в сутки, и сквозное проветривание один раз в день.

Профилактические мероприятия, которые необходимо соблюдать:

- ежедневная влажная уборка помещения; ковры из комнаты ребенка в период эпидемии гриппа желательно убрать;
- частое проветривание комнаты;
- во время эпидемии гриппа и ОРВИ лучше убрать из комнаты ребенка мягкие игрушки, ибо они тоже становятся местом скопления микроорганизмов..

Для энтеровирусов типичным является кишечный путь заражения, поэтому грязными руками ребенок может занести инфекцию в свой организм. Чтобы предотвратить заражение через рот, нужно:

- тщательно мыть руки с мылом после возвращения с улицы;
- допустимо и частое использование гигиенических влажных салфеток в течение дня (если нет условий для мытья рук);
- при наличии больного в семье, ему обязательно следует выделять отдельную посуду и полотенце.

Одним из эффективных способов профилактики вирусных инфекций является **применение солевых растворов** для 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 делать при реальной угрозе заражения.

Также стоит обратить внимание на такие немаловажные факторы как:

- полноценное питание;
- соблюдение режима дня;
- закаливание;
- занятия физкультурой и спортом;
- витаминотерапия.

### Полноценное питание

Питание детей должно быть полноценным по своему составу, соответствовать возрасту ребенка, содержать необходимые микроэлементы и витамины. В рацион питания детей следует включать обязательно кисломолочные продукты, которые способствуют нормализации микрофлоры кишечника, ведь дисбактериоз является фактором, нарушающим нормальную работу иммунной системы.

### Закаливание

Повысить устойчивость детского организма к инфекции можно с помощью закаливания – использования воздействия факторов природы (солнца, воздуха и воды).

### **Процедуры закаливания следует обсудить с педиатром**

Для профилактики вирусных инфекций нужны витамины. В зимне-весенний период недостаток витаминов в продуктах питания восполняется приемом витаминных комплексов.

Особое значение для повышения устойчивости к простудным заболеваниям имеет аскорбиновая кислота. Аскорбиновая кислота содержится в свежих фруктах и овощах, их следует включать в рацион детей. Природные источники витамина С: картофель, помидоры, сладкий перец, сырая и квашеная капуста, зеленый горошек, шиповник, цитрусовые, черная смородина, рябина, яблоки, клубника, дыня.

Экзотические фрукты также богаты витамином С (киви, гуава, папайя, лайм, манго и др.). Но специалисты рекомендуют давать детям продукты, привычные и характерные для местности, в которой проживает семья.

Из продуктов животного происхождения витамин С содержится только в печени.

В настоящее время нашли широкое применение витаминно-минеральные комплексы. Родителям следует помнить, что поливитаминные препараты детям следует давать только в формах, выпускаемых для детей, и после консультации с педиатром, ибо переизбыток витаминов представляют не меньшую опасность, чем их нехватка.

Вирус гриппа очень изменчив, поэтому вакцинацию следует проводить ежегодно. Согласно программе борьбы с гриппом ВОЗ, существует 4 международных центра и 120 специальных вирусологических лабораторий во всем мире, которые изучают циркуляцию вируса, и на этом основании прогнозируют, какой именно вирус гриппа будет циркулировать в ближайшем году. Прогнозы эти достаточно верны: 92% достоверности в течение последних 15 лет.

Если учесть, что противогриппозные вакцины при своей высокой эффективности хорошо переносятся, то уже с октября месяца следует всерьез позаботиться о вакцинации ребенка против гриппа. Это очень важно, потому что шансов не заболеть в период подъема заболеваемости при посещении

детского сада или школы у ребенка очень мало. Даже если привитый ребенок и заболит, то болезнь будет протекать в легкой форме и с минимальным риском осложнений.

Особенно важно вакцинировать детей, имеющих какое-либо хроническое заболевание, так как грипп может привести к обострению этих заболеваний и развитию смертельно опасных осложнений. А чтобы уменьшить риск заражения для таких деток, стоит подумать и о вакцинации всех членов семьи.

Профилактика ОРВИ и гриппа у ребенка – задача не из легких, потому что не существует ни волшебной таблетки, ни прививки, которая уберегла бы малыша от любого из этих часто встречающихся заболеваний. Но неразрешимых проблем в этом вопросе тоже нет. Просто профилактические меры требуют от родителей и времени, и терпения, и элементарных знаний об этих методах.

Правильно и вовремя принятые меры защитят ребенка от вирусных инфекций. Об этой защите надо побеспокоиться еще летом, в отсутствие эпидемий, когда ничто не угрожает ребенку.

