

Грипп - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

Существуют специфические и неспецифические меры профилактики:

неспецифические меры профилактики гриппа у детей

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 метро, а затем положить палец в рот - как микробам уже «открыт доступ» в его организм.

➤ 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.

➤ Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельный комплект посуды.

➤ 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

➤ **Вакцинация:** прививка от гриппа снижает вероятность заболевания среди детей на 60-90 процентов. Проводить вакцинацию можно от полугода.

➤ **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 основа эхинацеи, лимонника китайского, леутерококка, радиолы розовой и др. Вопреки распространенному мифу, витамин С не играет никакой роли в профилактике гриппа.

➤ **Фитонциды.** От гриппа может защитить природная дезинфекция - такими свойствами обладают некоторых растения (в основном, хвойные - например, эфирные масла можжевельника, пихты, эвкалипта), а также продукты, содержащие фитонциды (чеснок, лук).

➤ **Грудное молоко.** Лучшим средством профилактики гриппа у детей, находящихся на грудном вскармливании,

является грудное молоко. В нем содержатся все необходимые вещества, защищающие ребенка от болезни.

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.

*Памятку подготовила главный
внештатный детский специалист по
профилактической медицине департамента
здравоохранения министерства здравоохранения
Тульской области, зам. главного врача по детству
ГУЗ «ГКБ №2 г.Тулы имени Е.Г.Лазарева»
Корягина Т.Н.*



*Государственное учреждение
здравоохранения
«Городская клиническая больница № 2
г. Тулы имени Е. Г. Лазарева»*

Профилактика гриппа у детей:

**все для того, чтобы вирус не
тронул ребенка**



Памятка для родителей