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.

Неспецифические меры профилактика 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 перила в подъезде, а затем положить палец в рот — как микробам уже «открыт доступ» в его организм.
- Часто родители боятся «застудить» 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 теплее, 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 комплекс посуды.
- Лучшая профилактика гриппа у детей — это здоровый образ жизни. Регулярный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, отсутствие стрессов — все это укрепит сопротивляемость ребенка болезням.
- Добавляйте в блюда лук и чеснок. Давайте ребенку клюквенные и брусничные морсы. Заваривайте на ночь травяные чаи из малины, мяты и т.д. (если нет аллергии на травы).

Специфическая профилактика гриппа у детей

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

До выхода из дома:

- Утром натощак таблетка противовирусного и иммуномодулирующего препарата;
- В нос гриппферон, интерферон, виферон или оксолиновую мазь.

После возвращения домой:

- Вымыть руки с мылом;
- Промыть нос и прополоскать горло (физраствор, аквамарис, аквалор);
- И самое главное, - не устают взывать к родителям врачи: все это хорошо только для здоровых детей. При первых симптомах заболевания использовать только одно средство - обращение к врачу.

По материалам сайта http://www.woman.ru/kids/healthy/article/74504/