

Профилактика гриппа и ОРВИ у детей



Пришла осень, ожидается похолодание. Приближается неблагоприятный период по распространению ОРВИ, а затем и гриппа. В этой связи достаточно актуальными являются вопросы профилактики ОРВИ и гриппа у детей.



В целом профилактика ОРВИ и гриппа у детей состоит из двух методик: неспецифической профилактики и специфической профилактики.

Неспецифическая профилактика ОРВИ и гриппа включает:

- регулярная влажная уборка и проветривание помещений, где находятся дети;
- закаливание организма здоровых детей (проводится в летний сезон года задолго до похолоданий);
- предотвращение сквозняков в жилых и учебных помещениях, в дошкольных учреждениях, а также предотвращение переохлаждения детей, так как переохлаждение резко снижает способность организма ребенка вырабатывать эндогенный (внутри организма) интерферон (один из основных факторов организма ребенка и человека по борьбе с вирусной инфекцией);
- предотвращение переохлаждения детей ни в коем случае не должно ассоциироваться с чрезмерным укутыванием детей или их перегреванием (необходимо подобрать каждому ребенку зону комфорта);
- приложение всех усилий для реализации современных принципов по грудному вскармливанию детей грудного возраста (грудное вскармливание обеспечивает организм ребенка комплексом иммунных факторов по борьбе с инфекцией);
- соблюдение режима, ухода за детьми, их личной гигиены (начиная с мытья рук перед едой, после прогулок и т.д.), принципов здорового образа жизни и рационального питания с включением в суточные рационы овощей, фруктов, соков (в возрастных дозировках и с учетом индивидуальной переносимости);
- изоляция заболевшего члена семьи, соблюдение масочного режима;
- применение иммуномодуляторов (преимущественно растительного происхождения).



Специфическая профилактика ОРВИ и гриппа включает:



- применение гомеопатических («Афлубин» или антигомотоксических (близких к гомеопатическим препаратам) средств («Грипп-Хеель» по назначению врача-педиатра);
- применение противовирусных препаратов («Анаферон», «Арбидол», «Виферон», препараты интерферона, оксолиновая мазь и др.) по назначению врача-педиатра;
- активная специфическая профилактика гриппа путем проведения вакцинации (считается наиболее эффективным методом снижения заболеваемости гриппом и смертности от него). Вакцинацию против гриппа желательно назначать всем детям, начиная с 6-месячного возраста (особенно детям из групп риска).

К детям групп риска, подлежащим вакцинации против гриппа, относятся:

- * дети с хроническими заболеваниями легких и бронхиальной астмой;
- * дети с заболеваниями сердца (пороки сердца с гемодинамическими расстройствами и нарушениями ритма);
- * дети, имеющие болезни и пороки развития центральной нервной системы;
- * больные сахарным диабетом, хроническими заболеваниями почек и метаболическими заболеваниями;
- * дети с иммунопатологией, включая ВИЧ-инфицирование.

Вакцинация против гриппа обязательно должна проводиться в домах ребенка, школах-интернатах, дошкольных учреждениях. Вакцинация против гриппа в других группах детей хоть и желательна, но ее можно проводить по желанию родителей.

Все вопросы вакцинации детей против гриппа решаются врачами-педиатрами, детскими иммунологами прививочных кабинетов детских поликлиник районов обслуживания детей или в аналогичных кабинетах частных медицинских учреждений.



ПРАВИЛ ЗАЩИТЫ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА:



1/ 

Сделайте прививку от гриппа.

Она не защищает от заболевания полностью, но в случае заражения у привитого человека грипп протекает значительно легче и без осложнений. Делать прививку следует до наступления эпидемии и на фоне полного здоровья.

2/ 

Больше бывайте на свежем воздухе.

Полезно гулять в лесу и парковой зоне, а физические упражнения на свежем воздухе обогащают организм кислородом и приносят двойную пользу.

3/ 

Проветривайте помещения.

Увлажняйте воздух и пейте больше жидкости, чтобы не пересушить слизистые организма.

4/ 

Питайтесь полноценно.

Ешьте свежие фрукты и овощи, употребляйте кисломолочные продукты и соки. Пейте чай с лимоном, малиновым вареньем, калиной – они содержат витамин С.

5/ 

Спите не менее 8 часов в сутки, ложитесь не позднее 22 часов.

Старайтесь делать все дела в светлое время суток и оставляйте себе время для отдыха по вечерам. Старайтесь избегать стрессов, которые подрывают иммунитет, и не переутомляйтесь.

6/ 

Используйте народные методы профилактики.

Ешьте лук и чеснок, добавляйте их в свежем виде в первые блюда, салаты и т.д.

7/ 

Чаще мойте руки.

Частое мытье рук – это простой в эффективный способ уберечь себя от инфекции.

8/ 

Следите за состоянием слизистой оболочки носа и по возможности старайтесь избегать мест скопления людей во время эпидемии.

Смазывайте носовые ходы противовирусными мазями перед выходом из дома. Надевайте плотную марлевую повязку при посещении людных мест и не забывайте ее менять. После посещения – орошайте слизистую оболочку носа солевым раствором.



Если же Вы заболели – оставайтесь дома и вызовите врача. Антибиотики при вирусной инфекции не помогают!