**Консультация для родителей «О профилактике гриппа, ОРЗ, ОРВИ и простуды у детей»**

О **профилактике гриппа**, ОРЗ,**ОРВИ и простуды у детей**.

Для **родителей нет хуже испытания**, чем детские болезни, поэтому в большинстве семей здоровье **детей** всегда стоит на первом месте. Но одних волнений и переживаний недостаточно, чтобы уберечь ребенка от болезней. **Простуда - незваный гость**, который ежегодно приходит к детям и взрослым. Но детский иммунитет хуже справляется с этим испытанием, и в результате **простуды***«липнут»* к малышу слишком часто. Ребенок может **простужаться** и заболевать несколько раз в месяц. Вовремя проведенная **профилактика простудных заболеваний у детей**убережет от болезней и одновременно не позволит **простуде** превратиться в хроническое заболевание, с которым придется бороться всю жизнь. Для начала следует учесть, что **профилактика ОРВИ у детей** - это не только прием витаминов, хотя они тоже необходимы. В первую очередь осмотритесь. Что вы увидели в комнате своего малыша? Если кое-где лежит пыль - немедленно вытрите ее. Вокруг полно мягких игрушек? Их тоже придется убрать, заменив альтернативными. Если вы считаете, что это крайности, то решите для себя, что важнее: здоровый ребенок или больной, но с кучей плюшевых игрушек. Они являются главными пылесборниками, а там, где много пыли, инфекция чувствует себя комфортнее всего. Есть ли в комнате ребенка ковры? Детская - это не залы персидского падишаха, поэтому уберите, пожалуйста, ковры со стен. Они - идеальные пылесборники, и им не место рядом с ребенком. Следующий пункт ваших исследований - воздух в комнате ребенка. Проверьте влажность и температуру воздуха в детской. Чтобы **профилактика ОРВИ у детей** принесла ощутимые результаты, очень важно поддерживать правильный температурный режим в комнате. Воздух не должен быть горячим и сухим, это вредит не только уже заболевшему малышу, но и резко снижает иммунитет здорового. Если есть возможность, теплее оденьте или укройте ребенка, но почаще открывайте окно в его комнате - свежий и влажный воздух с улицы убивает болезнетворные вирусы и бактерии и не дает пересыхать слизистым оболочкам. Позвольте ребенку дышать свежим и влажным воздухом. Не забывайте, естественно, о гигиене и режиме дня, без их соблюдения **профилактика простуды у детей невозможна**. Как уже упоминалось, ребенку необходимы витамины. **Будете** вы их покупать или давать в свежем виде - дело ваше. В первую очередь **профилактика ОРЗ у детей** должна поддерживаться витамином С. Он содержится во многих фруктах и зелени. Кроме того, витамин С можно купить в аптеках в виде таблеток или драже. Помните и о других витаминах и минералах, они также участвуют в работе иммунитета. Поддержать и усилить защитные силы организма ребенка помогут лекарства группы интерферонов. То есть такие средства, действие которых направлено на усиление иммунитета. В аптеке можно найти интерферон в разных вариантах: капли, мазь, таблетки или свечи. Выберите удобный для вас и вашего малыша способ введения лекарства в организм - важно только, чтобы малышу было комфортно. **Профилактика гриппа у детей**состоит из тех же мер предосторожностей, что и **профилактика ОРЗ у детей**. Хорошим способом защиты организма ребенка от вирусов и бактерий, особенно в период эпидемий **гриппа и сезонных простуд**, являются эфирные масла. **Профилактика простуды у детей** при помощи эфирных масел эффективна и безопасна. Распыление эфирных масел в комнате обеззараживает воздух и создает приятный аромат. Кроме того, эфирные масла благотворно влияют и на психологическое состояние. **Родителям** удобно пользоваться эфирными маслами Дыши, ведь они не требуют контакта с нежными слизистыми ребенка *(в отличие от мазей)*. Масло Дыши выпускается в форме аэрозоля или капель. Флакон можно взять с собой, если вы с ребенком отправляетесь в поликлинику, магазин, кинотеатр - словом, в те места, где большое количество людей будет находиться в замкнутом **пространстве**. Если ребенок уже достаточно самостоятелен, можно дать ему флакон с маслом Дыши в школу, поездку или даже на концерт. Всего 3-4 капли эфирного масла на платок или воротник, и ваш ребенок защищен от встречи с болезнетворными микроорганизмами. **Профилактика простуды у детей** очень важна и необходима. Здравомыслящие **родители** должны заранее позаботиться о защите здоровья своих **детей**. Не забывайте, что **профилактика гриппа у детей**, наряду с **профилактикой простуды**, поможет избежать многих осложнений, которыми чреваты эти заболевания. Защитите самого дорогого вам человека, пусть его детство пройдет без болезней. Здоровый образ жизни - это залог гармоничного развития вашего ребенка.

**Профилактика**

1. Есть возможность привиться *(привить дитя)* - прививайтесь, но при том условии, что, во-первых, вы здоровы и, во-вторых, для вакцинации не надо будет сидеть в сопливой толпе в поликлинике. Последнее положение делает ваши шансы на адекватную вакцинацию призрачными. 2. Никаких лекарств с доказанной **профилактической** эффективностью не существует. Т. е. никакой лук, никакой чеснок, никакие глотаемые вами или засовываемые в дитя таблетки не способны защитить ни от какого респираторного вируса вообще, ни от вируса **гриппа в частности**. Все, за чем вы убиваетесь в аптеках, все эти якобы противовирусные средства, якобы стимуляторы интерферонообразования, стимуляторы иммунитета и жутко полезные витамины, все, что в аптеках к сегодняшнему дню исчезло, все, чем правительство обещало в ближайшие дни аптеки наполнить - все это лекарства с недоказанной эффективностью, лекарства, удовлетворяющие главную ментальную потребность *«надо что-то делать»*. 3. Источник вируса - человек и только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Карантин - замечательно! Запрет на массовые сборища - прекрасно! Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет - мудро! 4. Маска. Полезная штука, но не в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся. Оптимальные параметры воздуха в помещении - температура около 20 °С, влажность 50–70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух. Именно начало отопительного сезона становится началом эпидемии! Контролируйте влажность. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания помещений в детских коллективах. 7. Состояние слизистых оболочек! В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование т. н. местного иммунитета - защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают - работа местного иммунитета нарушается, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью вероятности. Главный враг местного иммунитета - сухой воздух, а также лекарства, способные высушивать слизистые оболочки (из популярных и всем известных - димедрол, супрастин, тавегил, трайфед - список далеко не полный, мягко говоря). Увлажняйте слизистые оболочки! Элементарно: 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон-пшикалку *(например, из-под сосудосуживающих капель)* и регулярно пшикаете в нос *(чем суше, чем больше народу вокруг - тем чаще, хоть каждые 10 минут)*. Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы - салин, аква марис, хумер, маример, носоль и т. д. Главное - не жалейте! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома *(из сухого помещения)*вы **идете туда**, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники.