

Консультация для родителей "Профилактика гриппа"



Следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья - дышать чистым свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием квартиры и помещения, где находится ребенок. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Больше и чаще бывать в лесу. Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения,

закаливает детский организм. В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей, а больше ходить пешком.

Сегодня уже доказано, что единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующими штаммами и защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев. Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые нужно принимать в течение нескольких месяцев: иммуностимуляторов, витаминов, гомеопатических средств. Специалисты единодушны в том, что вакцины по-прежнему остаются первой линией обороны в профилактике гриппа.

Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Также с этой целью можно использовать вифероновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным. Надежным союзником в борьбе с гриппом является витамин С, который в период максимального подъема заболеваемости принимают с целью профилактики по 0,5 г в день 10-12 дней. При всех простудных заболеваниях помогает настойка шиповника. Суточная доза 5-6 ст.л. ягод на литровый термос. Такой поливитаминный настой повышает сопротивляемость организма и ускоряет выздоровление. Не стоит отказываться от проверенных веками таких средств народной медицины, как лук и чеснок. И вообще, лук и чеснок как профилактическое средство во время эпидемии гриппа полезно есть ежедневно.

Итак, многое зависит от родителей. Следите за режимом дня ребенка.

Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться;
- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.

Ну а если ребенок все-таки заболел, надо сразу уложить его в постель и вызвать врача на дом. До его прихода можно дать 1 таблетку парацетамола и чай с малиной, липовым цветом, медом или настоем шиповника. В период болезни, особенно если она сопровождается высокой температурой, рекомендуется обильное питье настоев и отваров из указанных растений.