**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 «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 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 эхинацеии, 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).
* ***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 специалист педиатр г.Тулы***

***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***