**Профилактика гриппа и ОРВИ у детей**

***Почему важно именно предупредить болезнь, а не лечить ее***

В этой статье мы расскажем о том, как избежать сезонного больничного и закалить иммунитет. Также вы узнаете о современных, методах профилактики гриппа, простуды и орви у детей дошкольного возраста.

Осенне-зимние заболевания стали уже настолько привычными, что многие воспринимают их как данность. Больше всего подвержены недомоганию малыши, которые уже учатся или ходят в садик. По статистике начинающий детсадовец может переболеть до десяти раз за год.

Простуда и вирусные недуги имеют неодинаковую природу происхождения. Но их объединяет одно – вероятность получения осложнений. Ослабленный иммунитет не может бороться с проявлениями, появляются разные виды воспалений, которые становятся хроническими. Они, в свою очередь, могут влиять на работу других органов.

Последствия

* Тонзиллит.
* Гайморит.
* Бронхит.
* Сердечная недостаточность.
* Пневмония.
* Ларингит.
* Отит.
* Проблемы нервной системы.

***Как проявляет себя простуда***

У сезонных заболеваний всегда есть инкубационный период, который не всегда можно заметить. Но если увидеть признаки ОРВИ или ОРЗ на начальной стадии, можно быстрее и эффективнее вылечить их.

* Вялое поведение, нет активности.
* Отсутствие желания играть.
* Головная боль
* Не хочет есть, нет аппетита.
* Долгий сон.
* Плаксивость, плохое настроение.



***Что делать если болезнь не удалось устранить в самом начале***

Для полного выздоровления понадобится несколько дней. Вам может показаться, что ребенок снова стал активным, у него не болит горло, нет насморка, и значит – простуда ушла. Это не так, всегда требуется еще некоторое время на закрепление результата. В этот период нужно будет продолжать принимать некоторые препараты и вести определенный режим.

***Чем можно помочь, кроме визита к врачу и покупки медикаментов***

* Предоставьте заболевшему малышу покой, проветривайте помещение, периодически в течение суток протирайте мебель влажной тряпкой.
* Скорректируйте рацион: внесите в него больше фруктов, овощей, кисломолочных продуктов.
* Не используйте антибиотики без консультации доктора и не миксуйте подряд все лекарства самостоятельно. Они могут конфликтовать друг с другом и, в лучшем случае, эффекта не будет ни от одного из них.
* Сделайте много теплого напитка, приготовьте брусничный или клюквенный морс, добавьте в него лимон и мед.
* Делайте ингаляции с эвкалиптом, алоэ, ромашкой.
* Жаропонижающие препараты нужно давать только после повышения температуры до 38. До этого значение градусника говорит о том, что иммунитет борется с инфекцией. Можно намочить полотенце в прохладной воде и положить на лоб, чтобы больному стало легче.
* Не заставляйте есть. Даже при 37 градусах на термометре аппетит снижается, это нормально. Правильнее будет дать еще воды.
* Не запрещайте играть, просто посоветуйте выбрать что-то спокойное, чтобы не перенапрягать детский организм.

***Как предотвратить грипп у ребенка***

Лучшая защита – это нападение. В случае с коварными вирусами это правило работает как нельзя успешно. Только нужно не атаковать, а ставить барьер из крепкого, надежного иммунитета. Проще говоря, необходимо закаляться. Как это делать?

* Для укрепления организма в целом подойдут такие процедуры как обтирание полотенцем или контрастный душ. Только помните, что приучать к разнице в температуре необходимо понемногу, постепенно. Не стоит сразу же начинать с холодного обливания. Во-первых, детям это может не понравиться. Во-вторых, так можно простудиться.
* Ежедневные, не меньше часа прогулки. Гулять лучше на свежем воздухе, там где меньше людей и возможности заразиться. Парк, сквер, сад, лес — идеальные варианты. Старайтесь выезжать за город хотя бы на выходные.
* Летом по возможности проводите как можно больше времени на природе. Необязательно брать отпуск для поездки на море. Дача подальше от дороги тоже подойдет.
* Хорошо действует на иммунитет массаж стоп. Пусть ребенок бегает босиком как можно чаще. Купите специальные массажные коврики.
* В сезон простуд можно закапывать в нос солевой раствор или смазывать ноздри оксолиновой мазью.
* Научите детей, что нужно обязательно мыть руки после прогулки, соблюдать личную гигиену.
* Одевайтесь так, чтобы не допустить перегрева.
* Воздух в помещении должен быть достаточной влажности. В зимний период с этим может возникнуть проблема. Ее решает установленный увлажнитель.



***Как не заболеть гриппом ребенку во время эпидемии***

Сразу же хотим отметить, что в случае плохого самочувствия малыша и наблюдения у него всех признаков заражения — обязательно обратитесь к врачу. Только доктор может подобрать индивидуальный способ борьбы с недугом, который не навредит, а поможет выздороветь.

Выполните эти действия и вы уменьшите вероятность недуга.

* Помещение важно как можно чаще проветривать, даже если дома никто не болеет. Свежий воздух улучшает самочувствие и выветривает микробы из квартиры.
* Существует мнение, что чесночный сок является очень полезен в борьбе с ОРВИ — можно разложить раздавленные кусочки по квартире.
* Более приятный способ лечения запахами — ароматерапия. Натуральные эфирные масла, добавленные в специальную лампу оздоравливают воздух и человека в том числе. В зимний и осенний период используйте хвойные, цитрусовые, герань, иланг-иланг. Только помните, что средство должно быть натуральным, а оно не может стоить дешево. Лучше покупать его в аптеке или специализированных магазинах.
* Если кто-то из домашних уже заболел, исключите любой контакт с этим членом семьи. По возможности выделите ему изолированную комнату.
* Закупите марлевые повязки для выхода на общую территорию и улицу. Врачи утверждают, что маска нужна именно для носителя вируса. Она должна плотно прилегать к лицу, ее можно носить не дольше двух часов.
* Периодически проводите влажную уборку с использованием обеззараживающих моющих жидкостей.
* Соблюдайте правила личной гигиены и научите этому ребенка: хорошо промывайте посуду, руки.
* Пересмотрите ежедневный рацион. Сбалансированное питание и витаминные комплексы поддерживают иммунитет.
* Установите правильный режим дня. Здоровый сон — важная часть жизни и взрослых и малышей. За семь-восемь часов в промежутке с 10 вечера до утра организм полностью отдыхает и более активно противостоит болезням.



***Противовирусные лекарства и препараты для профилактики гриппа и орви для детей***

Важно понимать, что перечисленные меры снижают вероятность заражения, но не снимают ее полностью. Также нужен прием иммуностимуляторов, которых сейчас очень много. Мы поможем разобраться в их разнообразии, а также преимуществах и недостатках.

***Есть два основных способа борьбы с вирусами***

* Введение вакцины. Она ставится ежегодно и защищает от определенных штаммов гриппа Это результативный и недорогой, а для некоторых категорий граждан — бесплатный способ защиты. Прививки третьего и четвертого поколений наиболее эффективны и лучше всего переносятся и малышами и взрослыми. В некоторых случаях в первые тридцать минут после введения возникают тошнота, головная боль.
* Противовирусные средства. Их стоит начать принимать до разгара эпидемии.



Поможет ли нетрадиционная медицина

Многие родители боятся давать своим детям синтетические таблетки, ратуя за натуральность. Другие наоборот — с недоверием относятся к лечению травами. Истина как всегда где-то посередине.

Конечно, лечить ОРВИ только лимоном нельзя. Но не стоит отрицать и благотворное действие чаев и отваров из растений. Они также состоят из химических веществ, которые при условии правильного выбора ускорят выздоровление. Нетрадиционная медицина — прекрасный помощник в профилактике разного рода заболеваний и поддерживающей терапии.

* Поднимут иммунитет добавленные в чай ромашка, чабрец, эвкалипт, мята, листья смородины.
* Взбодрит элеутерококк.
* Поможет справиться с простудой имбирь.
* Календула снимет воспаление горла.
* Лаванда и стевия успокоит.

Важно помнить, что травы — это такие же лекарства, просто с замедленным действием и имеющие накопительный эффект. Многие из них могут быть опасны. Особенно детям. Поэтому перед тем как делать ребенку чай, загляните в хорошие справочники растений и посмотрите состав.

Например, цветы, листья и плоды, которые содержат в себе антрагликозиды способствуют проблемам с ЖКТ. Арбутин, кремнийорганические кислоты раздражают почки.

* Земляника. Может вызвать аллергию у малышей.
* Можжевельник. Также есть вероятность травмировать почки.
* Толокнянка. Та же самая причина.



***Другие народные средства для профилактики гриппа и простуды для детей***

* Горячие ванны для ног с горчицей (порошок) после холодной улицы. После окончания процедуры нужно насухо вытереть ступни и надеть шерстяные носки.
* Ежедневный прием смеси из меда и лимона. По вкусу можно измельчить сухофрукты. Все это употребляют утром, перед едой. До шести лет — одну чайную ложку, школьникам — десертную.
* Употребление компотов из ягод, сушеных яблок, сухофруктов. Морсы из брусники и клюквы.
* Использование аромалампы или ингаляции с качественными эфирными маслами.
* Добавьте в рацион побольше фруктов, овощей, кисломолочных продуктов.

***Подведем итог***

Мы рассказали вам какой должна быть профилактика вирусных инфекций и заболеваний у детей. Важен комплексный подход и выборочное отношение к иммуностимуляторам. Здоровый образ жизни, достаток витаминов и поддержка иммунитета сделают свое дело и болезнь обойдет стороной. Но если ребенок все-таки заразился, мы настоятельно советуем не только принимать лекарство, пусть даже самое лучшее, но и посетить врача. Только специалист может назначить самое действенное лечение. Мы же просто сориентировали вас в многообразном мире современных препаратов и рассказали как нужно действовать в том или ином случае.