



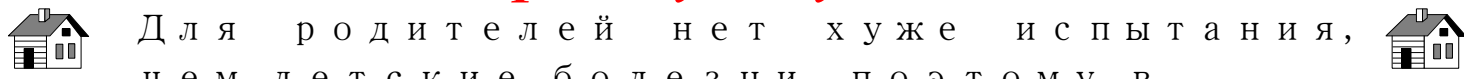
## *Консультация для родителей*



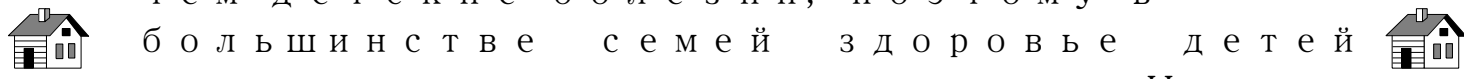
### *О профилактике гриппа, ОРЗ, ОРВИ*



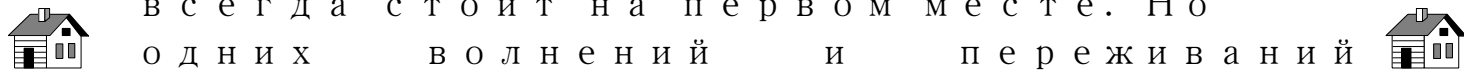
### *и простуды у детей*



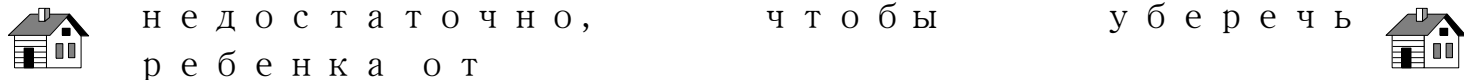
Для родителей нет хуже испытания, чем детские болезни, поэтому в



большинстве семей здоровье детей всегда стоит на первом месте. Но



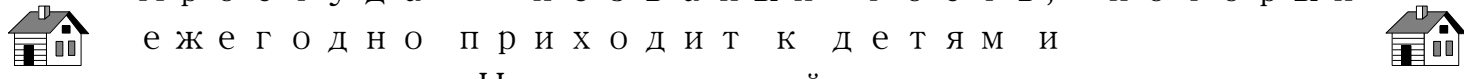
одних волнений и переживаний



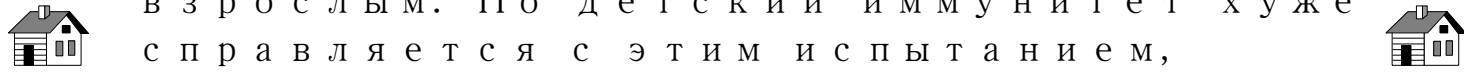
недостаточно, чтобы уберечь



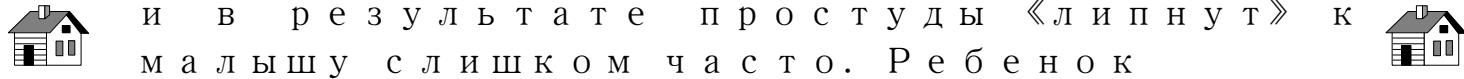
ребенка от



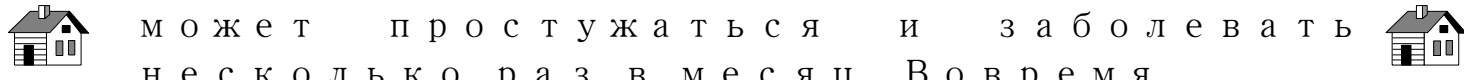
болезней. Простуда – незваный гость, который



ежегодно приходит к детям и



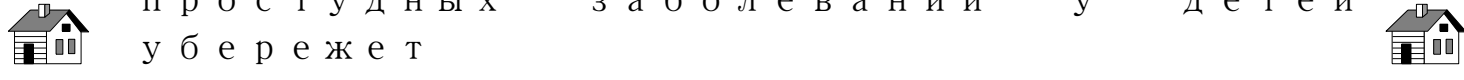
взрослым. Но детский иммунитет хуже



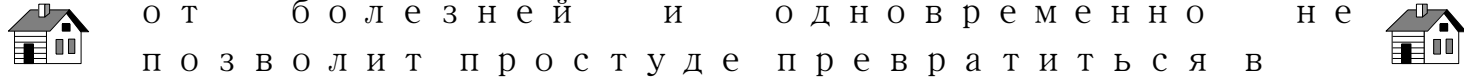
справляется с этим испытанием,



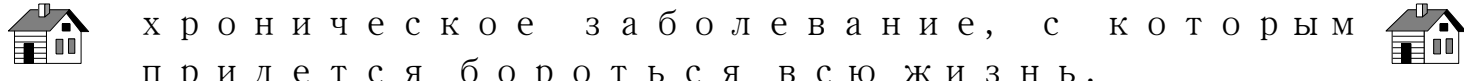
и в результате простуды «липнут» к



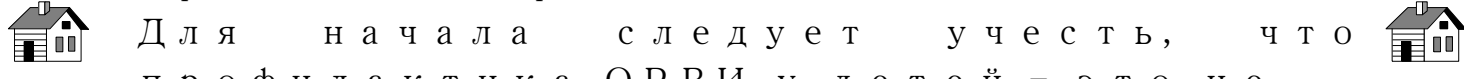
малышу слишком часто. Ребенок



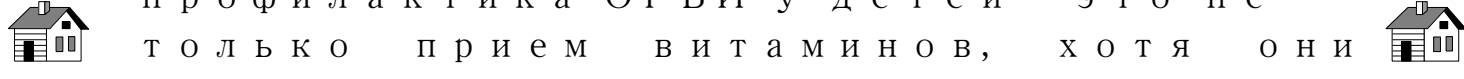
может простужаться и заболеть



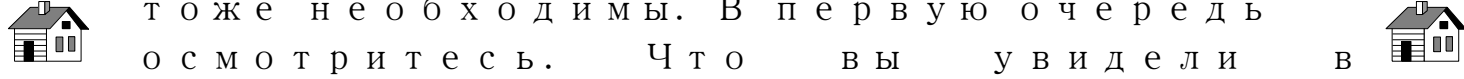
несколько раз в месяц. Вовремя



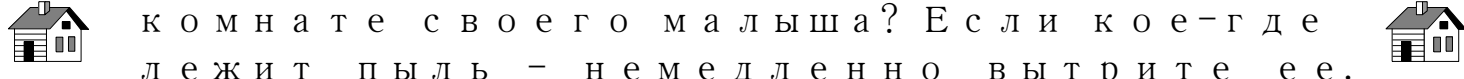
проведенная профилактика



простудных заболеваний у детей



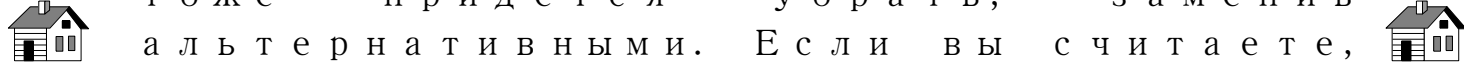
убережет



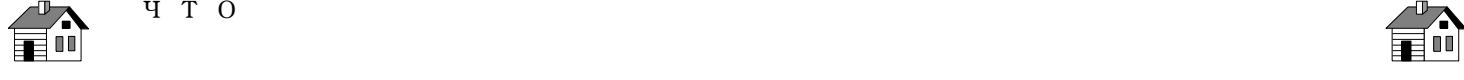
от болезней и одновременно не



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 где-то



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. 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, зачем вы  
убиваетесь в аптеках, все эти якобы  
противовирусные средства, якобы

стимуляторы  
интерферонообразования,  
стимуляторы иммунитета и жутко  
полезные

витамины – 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 собрания – прекрасно!  
Пройтись остановку пешком, не пойти  
лишний раз в магазины – мудро!

4. Маска. Полезная штука, но не  
панацея. Обязательно должна быть  
на больном, если рядом здоровые:  
вирус она не задержит, но остановит  
капельки слюны, особо богатые  
вирусом.

5. Руки больного – источник вируса не  
менее значимый, чем рот и  
нос. Больной касается лица, вирус  
попадает на руки, больной хватается  
все  
вокруг, вы касаетесь этого всего  
рукой, – здравствуй, ОРВИ.

6. Воздух!!! Вирусные частицы часами  
сохраняют свою активность



