**[О профилактике ОРВИ](http://www.narfombol.ru/index.php/novosti/107-o-profilaktike-prostudnykh-zabolevanij)** **И ГРИППА**

Обычные простуды занимают ведущее место среди всех болезней. Они все объединены в группу острых респираторных вирусных инфекций. Это группа заболеваний во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. Многие люди вовсе не считают простуду или насморк опасными. И напрасно, если не лечить ОРВИ, они могут привести к серьёзным осложнениям.

Но мы забываем, что наш организм - это сложная саморегулирующаяся система, комплексно реагирующая на любые нарушения её деятельности, неблагоприятное влияние окружающей среды, неправильное питание, недостаточный сон, переутомление, стрессы, гиподинамия и другие неблагоприятные факторы приводят к ослаблению защитных сил организма, что позволяет вирусам проникнуть в клетки тела. Таким образом, человек заболевает не тогда, когда на него подул холодный ветер, а задолго до этого.

Социальные условия жизни всячески способствуют снижению сопротивляемости организма (загрязнение окружающей среды, скученность населения в магазинах, в общественном транспорте, плохое питание и недостаточное снабжение лекарственными средствами и многое другое).

В осенний период самая мощная иммунная система человека, окрепшая за летний период, порой не в состоянии выдержать влияние внешней среды. Организм человека, особенно с ослабленным иммунитетом, чутко реагирует на первую осеннюю сырость, дождь и холодную погоду.

Помочь своему ребенку и себе не заболеть вы можете следующим образом:

**Поставьте барьер на пути проникновения вирусов и бактерий:**

Перед каждым выходом из дома смазывайте носовые ходы ребенка одним из перечисленных ниже препаратов:

* + 0,025% оксолиновая мазь
  + мазь "интерген"
  + мазь "виферон"
  + персиковое масло (если нет аллергии)
  + вазелиновое масло

Эти препараты предотвращают закрепление вируса на слизистой оболочке дыхательных путей и тем снижают вероятность заболевания.

Вернувшись домой, промойте нос, удалив остатки мази, попросите ребенка прополоскать рот (если он умеет) одним из следующих отваров:

* + ромашка
  + зверобой
  + шалфей

Это позволяет удалить потенциальных возбудителей заболевания со слизистой носа и полости рта. Эту процедуру полезно делать всем членам семьи по возвращении домой, чтобы не заразить ребенка.

**С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:**

* Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе образовательных учреждений, в том числе в учреждениях дополнительного образования (различные кружки, секции и т.д.), имеющего первые признаки заболевания вирусной инфекции (повышенную температуру тела, головную боль, боль в мышцах и суставах, заложенность носа, кашель и т.д.).

Родителям при заболевании ребенка даже в легкой форме не следует отправлять его в детское образовательное учреждение. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение, но и для других детей, контактирующих с больным.

* Изолировать ребенка от других членов семьи.
* В период сезонного повышения заболеваемости ОРВИ и гриппом не рекомендуется активно пользоваться городским транспортом и ходить в гости.
* При первых признаках заболевания ребенка необходимо обратиться к врачу.
* Обеспечить соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдать режим дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);

- избегать как переохлаждения, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;

- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;

- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;

- проводить регулярное проветривание и влажную уборку помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

* С целью повышения защитных сил организма рекомендуется заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.
* Защитники здоровья: лук, чеснок. Особенно они нужны в периоды всплеска простудных заболеваний. Лук и чеснок можно не только употреблять внутрь, но и вдыхать их аромат, советую разложить головки чеснока в детской комнате (если нет на них аллергии).
* Можно закапывать в нос с профилактической целью интерферрон – 1 раз в день
* Ежегодная вакцинация против гриппа с возраста 6 месяцев. Для проведения вакцинации и назначения с профилактической целью противовирусных препаратов Вашему ребенку необходимо обратиться к врачу педиатру по месту жительства.