**Профилактика гриппа и ОРВИ у детей**

Уже много лет острые респираторные вирусные инфекции являются одной из приоритетных проблем здравоохранения в мире. Высокий уровень заболеваемости ОРВИ характерен для всех возрастных групп, но наибольшую опасность эти заболевания представляют для детей, так как у них крайне высок риск развития осложнений. Поэтому профилактика ОРВИ у детей является одной из самых актуальных задач в педиатрии.

**Восприимчивость детей к возбудителям гриппа и других ОРВИ объясняется отсутствием у них иммунной памяти о предыдущих контактах с патогенами.** Ввиду незрелости иммунфитета, адекватного восстановления защитных сил организма при повторяющихся ОРВИ не происходит. Из-за этого болезнь нередко протекает в тяжелой форме и может закончиться развитием бронхолегочных осложнений.

**Профилактика с помощью ограничения контактов**

Чтобы предотвратить возникновение у ребенка гриппа или любой другой ОРВИ, стоит максимально ограничить его контакты с носителями инфекции. Для этого необходимо избегать места большого скопления людей, например, общественный транспорт, поликлиники, аптеки и большие магазины.

Родители не должны всюду брать с собой своего ребенка, чтобы оградить его от не нужных контактов. Вместо того чтобы простаивать с малышом в очередях, например, в аптеке, или ехать в переполненном автобусе, лучше пройтись с ним пешком где-нибудь в парке.

Особые меры в период эпидемии ОРВИ принимаются и в детских учреждениях. Так, прием новых детей в детские сады не проводится, перевод из одной группы в другую не осуществляется. В детском саду каждое утро проводится осмотр детей для того чтобы выявить малышей с признаками заболевания.

**Ношение маски, мытье рук и носа**

**Маска поможет только в том случае, если она надета на больного с человека, а не на здорового**. Поэтому если кто-то из домочадцев заболел гриппом, ему стоит носить маску, меняя ее каждые два часа. На ней будут оседать капельки слюны, выделяемой во время чихания и кашля, в которых содержится особенно много вирусов.

Трогать лицо руками во время эпидемии ОРВИ нельзя, причем независимо от того, мытые они или нет. Ребенок должен как можно чаще мыть руки с мылом, а там, где нет раковины, можно использовать влажные салфетки.

Родители должны помнить о том, что многие предметы, например, деньги, могут быть источником патогенных микроорганизмов, а значит, после контакта с ними обязательно нужно мыть руки.

Если у кого-то из членов семьи есть насморк, кашель или чихание, то ему стоит пользоваться одноразовыми носовыми платочками. Если же под рукой нет платочка, можно чихнуть в локоть, чтобы избежать распространения инфекции.

Родители обязательно должны научить ребенка промывать нос. Эта простая процедура считается очень действенной, ведь, если проводить ее хотя бы пару раз в день, то возбудители гриппа и других разновидностей ОРВИ не смогут удержаться в носовой полости.

Для промывания необходимо набрать в ладони теплую воду и втянуть ее медленно носом, но не глубоко, а затем высморкаться. После этого нужно умыться и прополоскать рот водой.

**Профилактика с помощью регулярной уборки**

Ученые выясни, что вирусные частицы чрезвычайно долго сохраняют свою активность в помещениях с теплым, сухим и неподвижным воздухом.

Зато они практически мгновенно разрушаются во влажном, холодном и движущемся воздухе. Наиболее благоприятной для ребенка будет температура воздуха в комнате около 20 градусов и влажность в пределах 50-70%.

Отопительные приборы достаточно сильно сушат воздух, поэтому зимой очень **важно регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку**. Чтобы поддерживать нормальный уровень влажности, можно поставить в комнате аквариум и горшки с цветами, а также специальный увлажнитель воздуха. Включать дополнительные обогреватели не стоит, если малышу холодно, лучше его просто потеплее одеть.

**Профилактический уход за слизистыми оболочками**

В области верхних дыхательных путей постоянно вырабатывается слизь, которая выполняет защитные функции. Если слизистые оболочки и слизь начинают пересыхать, то работа местного иммунитета нарушается, и вирусы с легкостью проникают в организм.

Чаще всего причиной высыхания слизи становится слишком сухой воздух в помещениях. Высушивают слизистые оболочки и некоторые лекарственные средства, например, тавегил, супрастин или димедрол. Поэтому никогда не стоит давать ребенку лекарства, не проконсультировавшись предварительно с педиатром.

Чтобы избежать сухости слизистых, можно приготовить специальный увлажняющий раствор, смешав один литр чистой кипяченой воды с одной чайной ложкой соли. Затем надо взять флакон с распылителем (например, от сосудосуживающего препарата) и залить туда полученный раствор, а затем впрыскивать его в носовые ходы как можно чаще. Если времени для самостоятельного приготовления увлажняющего раствора нет, то можно купить уже готовый в аптеке (аква марис, хумер, салин, носоль и др.).