

Профилактика гриппа у детей дома и в ДОУ

В зимний и осенний период времени происходят вспышки эпидемий гриппа, которые продолжаются в течение нескольких месяцев. Грипп является опасным заболеванием, которое не только несет кратковременный ущерб здоровью, но и способен нести риск для жизни, особенно детей.



В период массовых эпидемий особую роль приобретают меры профилактики гриппа, которые помогают предотвратить заболевание еще до момента заражения и развития.

Какие лекарства можно принимать для профилактики, существует ли лучшая методика, которая носит превентивный характер? Какие препараты можно использовать при вскармливании грудничков, а также как проходит профилактика гриппа у детей в садах и школах?

В садах

Педиатры должны акцентировать внимание родителей на **закаливание и здоровое воспитание** ребенка. Однако медсестры должны также следить за правилами соблюдения профилактических мер в и ДОУ.

Медсестры и персонал учреждения должны соблюдать следующие меры:

- выполнение влажных уборок;
- проветривание игровых комнат и коридоров и ДОУ;
- медсестры в учреждении должны своевременно определять первые признаки болезни у детей;
- обязательна вакцина для профилактики гриппа;
- проведение ликбеза среди детей и их родителей о гриппе (что рекомендуется пить и принимать для предотвращения развития болезни, что должны делать родители во время болезни и т.д.);
- соблюдение правил гигиены (не пить из чужих кружек, не контактировать с людьми, у которых имеются симптомы гриппа).

Отметим сразу, что существуют как общие, так и специфические методы и средства для профилактики гриппа. К первой категории относятся методы, направленные на общеоздоровительные процедуры и мероприятия, которые являются надежной превентивной мерой предотвращения гриппа.

Вторая категория включает в себя **препараты и лекарства (спрей, таблетки и витамины)**, которые можно использовать в профилактических мерах. Своеобразная памятка, которую могут использовать как медсестры в ДОУ или школе, так и родители.



Гигиена

Необходимо **проводить регулярную влажную уборку** в и ДОУ, но и помещении, где ребенок проводит большую часть времени. Данное правило относится и в отношении взрослых детей, и грудничков.

Соблюдение личной гигиены, а также режима дня, отдыха и занятий в детских садах, соблюдение основополагающих принципов ведения здорового образа жизни. Важно напоминать ребенку, какую роль играет чистота в здоровье.

Закаливание

Включает в себя комплекс процедур, направленных на оздоровление организма. **Закаливание желательно проводить в летнее время**, когда мала вероятность переохлаждения и последующей болезни ребенка. Для родителей важно помнить ключевые методы и техники, которое предусматривает закаливание.

Чрезмерное утепление неправильная мера защиты ребенка, поскольку возможно последующее перегревание организма с возможным последующим переохлаждением.

Карантин

Нужно помнить о том, что при грудном кормлении матерям важно **соблюдать дистанцию с зараженными людьми**, чтобы не заразить ребенка. Отметим, что в первые месяцы жизни у ребенка закладывается собственный иммунитет, который прививается при грудном кормлении. Поэтому в случае болезни — полная изоляция и масочный режим с больными людьми.

В домашних условиях

Конечно, лекарства и препараты помогают при профилактике гриппа, однако их использование не всегда целесообразно. Отметим, что профилактика гриппа народными средствами существует уже длительное время и распространена среди всех жителей страны.

Популярное средство во всех домах — чеснок. Способов использования множество — чеснок употребляется в пищу в качестве приправы к основным блюдам, также чеснок может помещаться вешаться на шею — таким образом, чеснок постоянно находится рядом с ребенком. Единственный недостаток — резкий запах, но во время эпидемий это средство не раз помогало детям.

Можно использовать не только чеснок. Среди народных средств огромной популярностью пользуются такие природные «лекарства», как мед, лимон, корица, имбирь, другие цитрусовые, а также продукты, содержащие большое количество витамина С и антиоксидантов.

Питание

Роль матери при грудном вскармливании сложно переоценить. Грудное вскармливание очень важно для детей, поскольку **грудное молоко обеспечивает иммунную защиту** путем передачи комплекса важных микро- и макроэлементов через грудное молоко. При грудном вскармливании мать также должна быть здоровой.

При грудном вскармливании матери полезно употреблять в пищу продукты, насыщенные витаминами, чтобы ребенок при грудном вскармливании получал пассивный иммунитет с материнским молоком.

Витамины

Ребенок должен получить не только препараты и лекарства в качестве превентивной меры, но и **витамины, микроэлементы из фруктов, соков** и т.д. Таким образом, нужно пить как можно больше натуральных соков и фрешей, причем не только дома а и, по возможности, в школе или ДОУ.

Не имеет значения, какие именно средства родители выбирают для лечения детей. Важно, чтобы медсестры, персонал учреждений и сами дети принимали все возможные меры для защиты от гриппа.



В домашних условиях

Конечно, лекарства и препараты помогают при профилактике гриппа, однако их использование не всегда целесообразно. Отметим, что профилактика гриппа народными средствами существует уже длительное время и распространена среди всех жителей страны.

Популярное средство во всех домах — чеснок. Способов использования множество — чеснок употребляется в пищу в качестве приправы к основным блюдам, также чеснок может помещаться вешаться на шею — таким образом, чеснок постоянно находится рядом с ребенком. Единственный недостаток — резкий запах, но во время эпидемий это средство не раз помогало детям.

Можно использовать не только чеснок. Среди народных средств огромной популярностью пользуются такие природные «лекарства», как мед, лимон, корица, имбирь, другие цитрусовые, а также продукты, содержащие большое количество витамина С и антиоксидантов.

Питание

Роль матери при грудном вскармливании сложно переоценить. Грудное вскармливание очень важно для детей, поскольку **грудное молоко обеспечивает иммунную защиту** путем передачи комплекса важных микро- и макроэлементов через грудное молоко. При грудном вскармливании мать также должна быть здоровой.

При грудном вскармливании матери полезно употреблять в пищу продукты, насыщенные витаминами, чтобы ребенок при грудном вскармливании получал пассивный иммунитет с материнским молоком.

Витамины

Ребенок должен получить не только препараты и лекарства в качестве превентивной меры, но и **витамины, микроэлементы из фруктов, соков** и т.д. Таким образом, нужно пить как можно больше натуральных соков и фрешей, причем не только дома а и, по возможности, в школе или ДОУ.

Не имеет значения, какие именно средства родители выбирают для лечения детей. Важно, чтобы медсестры, персонал учреждений и сами дети принимали все возможные меры для защиты от гриппа.