**Профилактика гриппа у детей**

**Желание любого родителя — уберечь своего ребенка от всех существующих в мире невзгод и болезней. Профилактика гриппа у детей — это важное и обязательное сезонное мероприятие, с помощью которого вы сможете защитить здоровье ваших детей от опасного вируса. Как будет протекать болезнь у ребенка, предугадать никогда нельзя. Поэтому лучше принять меры профилактики гриппа у детей, чтобы постараться и вовсе обезопасить его от заражения.**

**Неспецифические меры профилактика гриппа у детей**

\* Основной неспецифической мерой по профилактике гриппа у детей является личная гигиена. Некоторым из них следует обучать этим правилам ребенка с младшего возраста — например, часто мыть руки, особенно перед едой. Напоминайте ребенку, чтобы он не прикасался руками к лицу в публичных местах — на поручнях, столах и других предметах может оставаться слюна больного.

\* Часто родители боятся «застудить» ребенка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна в доме закрыты и заклеены и помещения не проветриваются. Сухой и теплый воздух прекрасно способствует распространению вируса. Лучше одевать ребенка потеплее, но проветривать комнату, в которой он находится, хотя бы пару раз в день.

\* Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельный комплекс посуды.

\* Лучшая профилактика гриппа у детей — это здоровый образ жизни. Регулярный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, отсутствие стрессов — все это укрепит сопротивляемость организма.

**Специфическая профилактика гриппа у детей**

О плюсах и минусах вакцинации говорят каждый год, как только начинается очередная эпидемия гриппа. Сторонники утверждают, что лечение гриппа у детей с помощью вакцины действенно в 90% случаев – именно такое количество детей после использования вакцины не болеют во время эпидемии. Противники говорят, что вирус гриппа сам по себе очень изменчивый, поэтому вакцинация ему не поможет. Неизвестно, в какой именно форме он проявит себя во время очередной эпидемии. Это станет известно только после того, как она начнется, тогда как прививку необходимо делать до этого момента. Если Вы сторонник вакцинации, то вашему ребенку будет необходимо делать ее каждый год (и каждый раз – новым препаратом), поскольку одиночная прививка не будет иметь смысла. О ее необходимости и возможности вас проконсультирует врач.

**Фитонциды**

От гриппа может защитить природная дезинфикация — такими свойствами обладают некоторых растения (в основном, хвойные — например, эфирные масла можжевельника, пихты, эвкалипта), а также продукты, содержащие фитонциды (чеснок, лук).

***Увлажняйте слизистые оболочки!***

Элементарно: 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон-пшикалку (например, из-под сосудосуживающих капель) и регулярно пшикаете в нос (чем суше, чем больше народу вокруг - тем чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы - салин, аквамарис, хумер, маример, носоль и т.д. Главное - не жалейте! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома (из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники.