## *Профилактика гриппа: как защитить ребенка от вирусов?*

*Во избежание  инфицирования внутри семьи, всем ее членам рекомендуется проводить как специфическую (вакцинация), так и неспецифическую профилактику гриппа и ОРВИ.*

*·* ***Вакцинация****. Раз в год, осенью, всей семье рекомендуется сделать прививку против гриппа.. Эффективность вакцинации у детей составляет 70-100%.*

*·* ***Профилактика при помощи лекарственных препаратов****. Вакцинация не решает проблемы предупреждения всего разнообразия респираторных вирусных инфекций. Ее можно дополнить и средствами неспецифической профилактики - принимать по профилактической схеме лекарства от простуды и гриппа. Главное требование к таким препаратам - хорошая переносимость и минимальное количество противопоказаний.*



*·* ***Витаминная профилактика*** *гриппа и у детей, и у взрослых повышает устойчивость организма к инфицированию респираторными вирусами. Детям и взрослым рекомендовано принимать курсы поливитаминов не реже 2 раз в год (например, весной и осенью). Приобретая витаминно-минеральные комплексы убедитесь, что они не вызывают аллергических реакций и рекомендованы НИИ питания РАМН.*

*Противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в том числе и вирусам, помогает соблюдение правил гигиены и активный, рационально организованный образ жизни, а именно:*

*·****Поддержание гигиены*** *кожи и слизистых верхних дыхательных путей (полоскание горла, промывание носа, частое мытье рук с мылом и регулярные водные процедуры)*

*·****Соблюдение гигиены жилища*** *(регулярные проветривания, поддержание температуры в пределах 20-24С и влажности 30-35%)*

*·****Полноценное сбалансированное питание****, включающее достаточно овощей и фруктов, а также продуктов, обогащенных бифидобактериями*

*·****Систематическая физическая активность*** *на воздухе или в проветренном помещении*

*·****Оптимальный режим труда и отдыха***

 ***Если ребенок заболел:***

*Не надейтесь на собственные силы - это опасно для здоровья и жизни ребенка. Вызывайте врача - только он может поставить верный диагноз и назначить эффективный курс лечения.*

