Профилактика гриппа и ОРВИ

В период межсезонья, когда на улице, казалось бы становиться тепло, природа может сыграть с организмом человека злую шутку. Первыми под ее влияние попадают те, чей иммунитет более слабый. В первую очередь это касается наших детишек.

Даже если эпидемия гриппа уже находится не на пике своего обострения, надо оставаться начеку. Риск заразиться вирусным заболеванием по прежнему остается очень велик.

Обезопасить своего ребенка от простудного или вирусного заболевания мы можем разными способами.

В первую очередь организм должен быть изнутри подготовлен к атаке вируса. Весной большинство детишек страдает авитаминозом, иммунитет ослаблен, поэтому необходимо пополнить запас витаминов в организме.

Можно приобрести в аптеке комплекс витаминов и обязательно включить в рацион питания малыша побольше овощей и фруктов. В самый разгар эпидемии можно давать ребенку противовирусные препараты для профилактики простудных заболеваний, в состав которых входит интерферон.

Еще один не менее действенный способ уберечь ребенка от гриппа и простуды - вакцинация. Современные импортные вакцины очень качественные и не содержат вредные компоненты. Но делать прививку лучше заранее, так как иммунитет против гриппа формируется только на 2-3 неделе после вакцинации. Перед прививкой обязательно проконсультируйтесь с врачом-педиатром, так как у ребенка может проявится аллергическая реакция.

С внешней стороны можно защитить ребенка от гриппа также несколькими способами. **Самое главное - это соблюдение правил личной гигиены. Ребенок, должен без напоминаний зайдя в дом с улицы вымыть руки с мылом.** Желательно, чтобы у него с собой всегда были влажные бактерицидные салфетки, которыми он мог бы протереть руки после поездки в общественном транспорте или посещения школьного туалета.

Перед выходом на улицу полость носа смазывайте **оксолиновой мазью**. В состав этой мази входят компоненты, которые при контакте с вирусом блокируют его и препятствуют проникновению в клетки организма. Оксолиновая мазь препятствует распространению не только простудных вирусов, но еще и вируса герпеса.

Совсем маленьких детишек следует на время вирусной эпидемии оградить от общения со взрослыми, старайтесь не выходить в многолюдные и общественные места. Если болен кто-то из членов семьи, выделите для больного отдельную комнату-изолятор и ограничьте в нее доступ другим. Чаще проветривайте помещение.

Не стоит забывать и о народных методах профилактики простуди и гриппа. Хоть их эффективность научно и не доказана, но зато проверена временем.

1. Чай из шиповника. Сухие ягоды шиповника продаются в любой аптеке. Необходимо растолочь ягоды, залить кипятком и дать настояться 30 минут. Такой напиток можно употреблять вместо чая в течении всего дня. Шиповник очень богат витамином С, который помогает организму бороться с вирусными заболеваниями.

2. Бусы из чеснока. Всем известно, что чеснок - отличное средство для профилактики гриппа. Но не все дети любят его есть, так как для ребенка его горечь не по вкусу. Поэтому из очищенных долек чеснока можно сделать бусы. Малыш будет дышать парами чеснока и обезопасит себя от проникновения вируса в организм.

3. Можно сделать народное средство для профилактики простуды из лимона, корня имбиря и мёда. Все компоненты берутся в равных частях. Лимон и корень имбиря тщательно размалываются до образования кашицы, затем добавляется мед. Одна чайная ложка в день для молодого организма будет достаточна. Только такое лекарство можно давать детям уже достигшим трехлетнего возраста.