**Профилактика гриппа у детей.**

В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа, таких, как свиной грипп) необходимо: — соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться; — делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой; — при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату; — тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами,

если в семье есть заболевший — чаще проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков; — ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется; — в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза.

Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям - 1 – 1,5 месяца. Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.. Надо знать, что самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача.

Какие медикаменты нужны ребенку - решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания.

Режим больного должен соответствовать его состоянию - постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный - через один-два дня после падения температуры. Температура в комнате должна быть 20-21ºС, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк. 3. Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°С, так как это своеобразная защитная реакция организма от микробов.

Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.

Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары. Растворы для приема внутрь, продающиеся в аптеках, лучше давать пополам с чаем, соком, кипяченой водой.

Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.

Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев.

Врач эпидемиолог ГУЗ «Липецкая РБ» М.Г.Гаджиев.