

# Профилактика гриппа у детей



## Меры профилактики гриппа и других острых респираторных инфекций следующие:

- больной в обязательном порядке должен быть изолирован; идеальный вариант — отдельная комната для больного; если нет возможности выделить для больного отдельную комнату, следует отгородить для него часть комнаты ширмой; общение с членами семьи — максимально ограниченное; все, кто осуществляет уход за больным, должны надевать марлевые маски (из 4 слоев марли); кроме того, люди, ухаживающие за больным, должны чаще умыться и мыть руки с мылом;
- посуда и полотенце у больного должны быть отдельные; использованная посуда сначала замачивается в дезинфицирующем растворе и только после этого моется; хранят посуду больного отдельно от посуды других членов семьи; полотенце, каким пользовался больной, стирают отдельно от полотенец и белья других членов семьи;
- жилые помещения регулярно проветриваются (вирус гриппа не любит свежего воздуха); в помещениях ежедневно проводится влажная уборка; полы протирают с использованием 0,2%-ного раствора хлорной извести или с использованием других дезинфицирующих средств;
- для специфической профилактики гриппа используется противогриппозная вакцина; для индивидуальной профилактики используют человеческий лейкоцитарный интерферон (препарат закапывают в носовые ходы 3-4 раза в день в течение 4-6 дней после контакта с больным);
- для ребенка организуется полноценное питание с достаточным содержанием витаминов; особенно важно полное обеспечение физиологической потребности организма витаминами, обладающими антиоксидантными свойствами, - витаминами А, С, Е; при необходимости врач назначает ребенку витамины дополнительно; очень важно также включать в меню кисломолочные продукты — например кефир; когда живые бактерии, присутствующие в кисломолочных продуктах, попадают в организм, они стимулируют продуцирование органами иммунной системы антител, агрессивных против вируса гриппа и возбудителей других острых респираторных инфекций;
- ребенок совершает регулярные и достаточной продолжительности прогулки на свежем воздухе;
- ребенок закаливает организм — воздухом, солнечными лучами, водой; ребенок ежедневно выполняет утреннюю зарядку, в течение дня выполняет комплексы гимнастических упражнений, занимается спортом;
- мама систематически делает ребенку массаж;
- мама организует для ребенка спокойную обстановку; известно, что стрессовые ситуации и повышенная психическая нагрузка вообще существенно снижают

сопротивляемость организма, тем самым делают организм восприимчивым к инфекции;

- мама создает условия, необходимые для достаточно продолжительного и глубокого сна ребенка; организм у ребенка, который выспался, умеет обеспечить на воздействие вирусной и бактериальной инфекции мощный иммунный ответ.