***Консультация для родителей***

***«Профилактика гриппа и ОРВИ для детей»***

**Простуда** — острое респираторное вирусное заболевание, которое обычно начинается с першения в горле.

Поэтому, профилактика гриппа и ОРВИ, позволяющая избежать или смягчить такие последствия, более чем актуальна.

**Признаки гриппа и ОРВИ**

 • Сильнейшая головная боль, проявляющаяся преимущественно в области лба и висков.

• Мышечная и суставная боль.

• Боль при движении глазами.

• Тошнота и рвота.

• Светобоязнь.

• Понижение артериального давления.

• Сильный сухой кашель и заложенность носа спустя несколько часов после проявления первых симптомов инфекции.

Поэтому, в период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать**меры неспецифической профилактики:**

* по возможности сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
* избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными, с гриппоподобными симптомами;
* соблюдать правила личной гигиены – регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
* обязательно носить медицинскую маску;
* осуществлять влажную уборку, систематически проветривать помещение;
* вести здоровый образ жизни (полноценный сон, употребление «здоровой» пищи и витаминов).

И стоит забывать про народные средства: прием натурального витамина С в виде настоя шиповника, ягоды клюквы, брусники, черной смородины, цитрусы.

Помните, что применение с профилактической целью противовирусных и иммуномодулирующих препаратов должно проводиться строго по назначению врача и под его контролем.

Так же не стоит забывать и про **специфические меры профилактики:**

1. Вакцинация: прививка от гриппа снижает вероятность заболевания среди детей на 60-90 процентов. Проводить вакцинацию можно от полугода.

2. Иммуномодуляторы: различные иммуно- и биостимуляторы влияют на иммунную систему и усиливают ее защитные свойства. Существует ряд мнений, что активное использование иммуномодулирующих средств может ослабить естественный иммунитет организма. В то же время в качестве поддерживающей терапии рекомендуется применение препаратов на основе эхинацеии, лимонника китайского, леутерококка, радиолы розовой и др. Вопреки распространенному мифу, витамин С не играет никакой роли в профилактике гриппа.

3. 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).

Профилактика гриппа и ОРВИ является залогом сохранения здоровья даже в период эпидемии. Главное подходить к этому делу со всей ответственностью и не забывать о простых правилах, позволяющих обезопасить себя и близких от инфекции.