

## Как уберечь ребенка от гриппа в эпидсезон? Профилактика гриппа у детей

Грипп - опасное вирусное заболевание, которым дети болеют в пять-семь раз чаще взрослых. Причем для маленьких пациентов характерно быстрое развитие различных осложнений после гриппа, таких как бронхит, пневмония, отит, астма и другие. Пик заболеваемости гриппом в нашей стране приходится на конец года, но развитие эпидемии возможно вплоть до апреля.

В настоящее время самым популярным методом профилактики гриппа является вакцинация, которую советуют делать с сентября по ноябрь месяц. Делать прививку обязательно надо детям с ослабленным иммунитетом и имеющим хронические заболевания, так как если даже вакцинация не гарантирует полную защиту от гриппа, то часто облегчает течение болезни и уменьшает риск развития различных осложнений.

Повышенный уровень заболеваемости детей гриппом связан с тем, что у них нет иммунитета к вирусам гриппа, как у взрослых, которые в течение жизни периодически сталкиваются с различными возбудителями. Особенно тяжело протекает у детей первая встреча с вирусом гриппа. Чаще всего это происходит в детском саду, когда ребенок начинает тесно контактировать с другими детьми. Достаточно заболеть гриппом одному ребенку в группе, чтобы болезнь сразила более 60% детей.

Заразить гриппом ребенка могут и сами родители или другие члены семьи, посещающие общественные места. Обычно родители начинают задаваться вопросом: "Как уберечь ребенка от гриппа?", когда начинает свирепствовать эпидемия и все начинают ходить в масках, а прививку делать уже поздно. Заставить маленького ребенка носить маску крайне сложно, да и не все взрослые их правильно используют. Ведь маски называются одноразовыми потому, что их надо носить только 2-3 часа, а потом выкидывать и надевать новую. От масок, которые многие носят сутками, никакой пользы нет. Кроме того, маску надо надевать так, чтобы она плотно прилегала к лицу, полностью закрывая нос и рот. Более эффективными способами защиты ребенка от гриппа являются:

1. Ограничение числа контактов ребенка во время эпидемии гриппа. Не надо детей раннего возраста водить в поликлинику, магазины, на елку и другие места, где большое скопление народа. Больше гуляйте на свежем воздухе, на улице вероятность инфицирования гриппом минимальная, так как там слишком много атмосферы и температура воздуха низкая. Если ребенок ходит в детский сад и в группе несколько детей уже заболели гриппом, то лучше оставьте его на несколько дней дома.

2. Вирус гриппа чаще всего передается через кашель, чихание и грязные руки. Из дверных ручек и других предметов обихода вирус переходит на руки ребенка, а оттуда в рот, нос и глаза. Поэтому в период

эпидемии гриппа надо часто мыть руки ребенка с мылом, особенно если кто-то из членов семьи болен гриппом. При этом мыть руки чаще должны и сами взрослые, контактирующие с ребенком.

3. Для профилактики гриппа надо промывать нос и полоскать горло ребенка раствором фурацилина или отваром ромашки. Если ребенок уже самостоятельно чистит зубы, то по утрам дайте ему "пососать" нерафинированное подсолнечное масло. В подсолнечном масле много витамина Е, который препятствует развитию инфекции. Достаточно одной столовой ложки масла, которой ребенок должен полоскать рот, но не глотать его. Через 5-10 минут масло надо выплюнуть, а рот сполоснуть теплой водой. Этот метод убережет вашего ребенка от гриппа, проверено. Также защитить ребенка от гриппа помогает оксолиновая мазь. Она во много раз уменьшает риск заражения, но не является панацеей от вирусов гриппа. Смазывать оксолиновой мазью надо слизистую оболочку носа ребенка, что создает дополнительный защитный барьер от вирусов.

4. Самым популярным средством для профилактики гриппа является чеснок. Заставить есть чеснок маленьких детей очень трудно, поэтому лучше нарежьте дольки чеснока на части, поместите их в маленькую пластмассовую коробку от "Киндер-сюрприза", сделайте дырки в коробке и повесьте ее на шею ребенка, как бусы. Каждый день меняйте высохшие дольки чеснока на свежие.

Дома на кухне, в детской и гостиной также положите несколько нарезанных долек чеснока. Если у вас есть аромалампа, то вдыхание паров эфирных масел, эвкалипта, пихты и отваров лекарственных трав также станут эффективным методом профилактики гриппа у ребенка. Испаряясь с поверхности воды, они дезинфицируют воздух и уничтожают микробы на слизистых оболочках дыхательных путей ребенка.

5. Во время эпидемии гриппа надо регулярно проветривать помещение, где находится ребенок. Полезно проводить влажную уборку дома и дезинфекцию помещения растворами, убивающими вирусы.

О профилактике гриппа у ребенка ответственные родители начинают задумываться задолго до начала очередной пандемии. Укрепление иммунитета ребенка перед осенне-зимним подъемом заболеваемости должна стать главной задачей для каждого родителя. В рационе питания ребенка круглый год должны присутствовать продукты, богатые витамином С. Это цитрусовые, черная смородина, клюква, лимоны, калина и хурма. Полезно поить ребенка осенью отваром шиповника и морсами замороженных ягод. Источником витаминов и важнейших микроэлементов является мед.

Если у ребенка нет аллергии, можно поить его чаем с медом, а еще лучше приготовить смесь для укрепления иммунитета. Возьмите по 200 гр. кураги и чернослива, 400 гр. грецких орехов и 350 гр. натурального меда. Сухофрукты и орехи пропустите через мясорубку и перемешайте с медом. Каждый день подавайте ребенку одну столовую ложку смеси вместо десерта.