

## Профилактика гриппа и вирусных заболеваний

Осень – сезон холодных дождей и ветров, у ребенка часто совпадает с адаптацией после отдыха на даче или у моря к детскому саду и, увы, с простудными заболеваниями.

Основные причины того, что ребенок становится часто болеющим, давно известны:

**Контакты.** Чем больше дети общаются с другими детьми, тем чаще они «подхватывают» инфекции. Если у вас нет возможности побыть с ребёнком дома, то хотя бы во время эпидемий не посещать с ним места скопления людей (магазины, кинотеатры и театры, общественный транспорт).

**Вот элементарные правила, которые должны войти в привычку родителей чьи дети, посещают детский сад:**

\* Перед выходом на улицу смажьте слизистую носа ребенка мазью Виферон или оксолиновой мазью.

\* После того как вы привели домой, промойте носик малышу любым солевым раствором (Акваларис, Физиомер). Можно просто раствор морской соли (1 ч.л. на стакан воды) закапать ребенку в нос. Старшим детям, начиная с трех-четырёх-летнего возраста, можно солевым раствором прополоскать горло. Этим Вы механически вымываете возможные вирусы из носоглотки.

\* Если Вы или кто-то из вашего окружения заболел – не ленитесь надеть на себя (или другого заболевшего) марлевую маску. Еще лучше, если это возможно – вообще изолировать ребенка от заболевшего человека.

\* Максимальное пребывание на свежем воздухе, помогает укрепить иммунитет ребёнка.

\* И, наконец, вакцинация. Во-первых – против гемофильной инфекции. Во-вторых – прививка от гриппа. Эта прививка показана, прежде всего, тем детям, у которых грипп, скорее всего будет протекать с

