**Памятка для родителей**

**"Профилактика ОРВИ"**

Следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья — дышать чистым свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием квартиры и помещения, где находится ребенок. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Больше и чаще бывать в лесу. Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает детский организм.
В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театры, супермаркеты), а больше ходить пешком.
Сегодня уже доказано, что единственным методом специфической [профилактики гриппа](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=QrSt-YKJiIms1k4x3i8d5PQdRJBta3RPSQvhgqyhqGZHHr*Rqqi6XlZ46Np*ET59SiU4Ehi9Sli04ANVGE7YI1u-gwRXguWfJJWL62ueeEOCtv3bKxYTOrZTmecZEUYNUh-m4pgiIaMSj4koPDEnsU6GMCL2dTdE*xbY6UQg3hixD1lweN8WcHJlbpp33WjmIYVhv*Trf091AlLdruj23*pgcAwbR2jS6ywE-1vXZC7UcWndng7E4ChTgTMyKnCt4zqME*OryyvMYUiCiJUFEtkDj-U1hIERG-0zW*mWgwpltYqOWRtGuo8TDHUyiEHxk5kG7-6mImx1SWwWZ6wIisbMK-o*oCycPR0D9qIi7sqkYJlOM8uSaRrpIYddGUZFsOLPnbKlOnqmoxYmv6yxXlQ9ITyTqOJVlvtAVaUECVL*kpPv9e5ZNvOnuQJFO-Em2XxsLBYj57qIR7Ov&eurl%5B%5D=QrSt-WFgYWCuWTQVkCLLGZ5sJfZqPrkzFYLfSRWUaLWuB0-5) является вакцинация. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующими штаммами и защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев.
Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые нужно принимать в течение нескольких месяцев: иммуностимуляторов, [витаминов](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=QrSt-aqio6LHIJ832Ckb4vIbQpZrbXJJTw3nhHT*VxV46M-ShcicIPjI8vibF9huSJFPDdH5asL09SveFwp6zWNgORp5upWWEhW0tcaAdaFJX99oAHQqRo9XvDEQK9TLUGPapj0Ghw4zYqY4HA*TF71c-uMJLu*lBmsmH1iMhRqycjAzXGN8hUydSOijUBrQ1meppOxnWZmdVUxkrXgZk8cO4U9sPKx-NM9OPPnvTOLTzaHHGniKe3uTF*F6DDrsnx1lJGNc7SzXkvSj3BehlvF3gGFK*QN5RCITK56EkLA92NvcNOoRk70XiaC3rGC26qfLZHFrDq6*BmOuv7lYbG8H1*8fmy1kOaTt4*qO34UQW5cmWP9vdqi6p4KuhCz6EuxqMkfHcG1eAv-7ierdCbhEcvPmIsTXMiMcag&eurl%5B%5D=QrSt-WFgYWAepHJLznyVR8Aye6gyM0O722QFgCGL1SZqtItz), гомеопатических средств.
Специалисты единодушны в том, что вакцины по-прежнему остаются первой линией обороны в профилактике гриппа.
Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Также с этой целью можно использовать вифероновую мазь.  Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.
Высокоэффективным профилактическим и лечебным средством при гриппе и ОРВИ обладает лейкоцитарный интерферон. Он не имеет противопоказаний к применению и не оказывает побочных действий, закапывается или распыляется в нос 3 раза в день по 3-4 капли.
Для индивидуальной профилактики гриппа А,  применяют ремантадин (по 1 таблетке 1 раз в день в течение 20-30 дней). Он помогает и при первичных признаках заболевания гриппом. Опоздание с началом лечения всего на сутки снижает ценность препарата почти вдвое, а через два дня он уже практически бесполезен.
Надежным союзником в борьбе с гриппом является витамин С, который в период максимального подъема заболеваемости принимают с целью профилактики по 0,5 г в день 10-12 дней.
При всех простудных заболеваниях помогает настойка шиповника. Суточная доза 5-6 ст.л. ягод на литровый термос. Такой поливитаминный настой повышает сопротивляемость организма и ускоряет выздоровление.
Не стоит отказываться от проверенных веками таких средств народной медицины, как лук и чеснок. Их натирают на мелкой терке и вдыхают пары 2-4 раза вдень по 10-15 мин. в течение 10-15 дней. При эпидемии гриппа с профилактической целью применяют настой чеснока (2-3 зубчика мелко натирают, заливают 40-50 г кипятка, настаивают 2-3 часа и закапывают по 2-3 капли в каждую ноздрю. Через 2 дня настой меняют). И вообще, лук и чеснок как профилактическое средство во время эпидемии гриппа полезно есть ежедневно.
**Итак, многое зависит от родителей. Следите за режимом дня ребенка. Чтобы не заболеть гриппом,** необходимо:
— соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться;
— делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
— при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.
Ну а если ребенок все-таки заболел, надо сразу уложить его в постель и вызвать врача на дом. До его прихода можно дать 1 таблетку парацетамола и чай с малиной, липовым цветом, [медом](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=QrSt-buzsrNYXD6oR7aEfW2E3Qn08u3W0JJ4G0VUDU8qbjq7gF4Jh4KUAUpTNwD2vYE6*oEbaW9kAg8-opmoGMQImx4SVBGv-wiR7nT1c1XGxpxwI5amv4-C5ybTikaq7n35ls4mXd2G6p4WgmdFve*45t5wL4YXVwXR2ColjZIClBiEAlZ9eOTTHY4XgRh6fEEhXjVGMfvS09c3ArgV6BvLbQnu1MP1rxQHaEjq02pz-49XyCg8W85FwHqPQDAQAZ1uTu5GSBSLCRQbkFuIs6k-Z0i0SLZs1EEZlGVyFMxJt4sOIKxtR72vJS0pkfqGp9j2wfevIgo2oOdGiELsIpi9tgoWinkST*HLtFTr3aD1etxv-7-5jpUjYWKb7pP7*DCmKjuranxNZr7-ngLLtqmMv3XY-tKTHrDYcw&eurl%5B%5D=QrSt-WVkZWSC*3WuK5lwoiXXnk2pg5UGker3oKa5Fm08p4as) или настоем шиповника. В период болезни, особенно если она сопровождается высокой температурой, рекомендуется обильное питье настоев и отваров из указанных растений.