**Профилактика гриппа и ОРВИ.**

Острые респираторные вирусные инфекции - это группа инфекционных заболеваний,

которые наблюдаются чаще в детском возрасте и сопровождаются воспалением дыхательных путей. Грипп – инфекционное заболевание , массовое распространение которого наиболее часто возникает осенью и зимой. Объясняется это тем, что переохлаждение тела снижает защитные силы организма. Причиной гриппа и ОРВИ являются мельчайшие микроорганизмы - вирусы. Источником заболевания является больной человек, выделяющий с мельчайшими капельками слюны и мокроты вирусы.

**Можно ли предупредить заболевания ОРВИ? ДА!**

Следует начать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья- дышать чистым свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием помещения , где находится ребенок. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе.

Сегодня уже доказано, что единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфенкцией. Специалисты единодушны в том, что вакцины по – прежнему остаются первой линией обороны в профилактики гриппа.

Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в два и более раз.

Высокоэффективным профилактическим и лечебным средством при гриппе и ОРВИ является лейкоцитарный интерферон. Он не имеет противопоказаний к применению и не оказывает побочных действий.

Для индивидуальной профилактики гриппа применяют ремантадин. Он помогает и при первичных признаках заболевания гриппом.

Надежным союзником в борьбе с гриппом является витамин С.

При простудных заболеваниях помогает настойка шиповника. Такой поливитаминный настой повышает сопротивляемость организма.

Не стоит отказываться от проверенных веками средств народной медицины, таких как лук и чеснок. Их натирают на мелкой терке и вдыхают пары 2-4 раза в день по 10-15 минут.

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, заниматься физкультурой;

- при заболеваниях родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.

***Народная мудрость гласит : грипп любит, чтобы его вылежали. Медицина с этим вполне согласна. Будьте здоровы!!!***