



# Профилактика ОРВИ и гриппа у детей

# Профилактика ОРВИ и гриппа у детей

Пришла зима, а вместе с ней период распространения ОРВИ, а после и гриппа. В связи с этим очень актуальной является профилактика ОРВИ и гриппа у детей.

В общем профилактика ОРВИ и гриппа состоит из двух методик:

1. неспецифическая профилактика;
2. специфическая профилактика.

## К неспецифической профилактике ОРВИ и гриппа относятся:

- **регулярная влажная уборка**, проветривание помещения, в котором находятся дети или ребёнок;
- **закаливание организма здорового ребенка** (проводится летом, до похолоданий);
- **своевременное предотвращение сквозняков**, как в жилых, также предотвращение переохлаждения детей, ведь оно резко снижает способность детского организма вырабатывать эндогенный интерферон, являющийся одним из основных факторов организма человека в борьбе с вирусной инфекцией;
- **чрезмерное укутывание и предотвращение переохлаждения детей** — это совершенно разные вещи, их нельзя ассоциировать и путать, так как чрезмерное укутывание чревато перегреванием;
- **соблюдение режима дня и ухода за детьми**, их гигиены, принципов здорового образа жизни, и рационального питания, содержащего овощи, фрукты, соки;
- **соблюдение масочного режима**, обязательная изоляция больного члена семьи.

## **Специфическая профилактика ОРВИ и гриппа состоит из:**

- активную специфическую профилактику гриппа **посредством вакцинации**.  
Вакцинацию против гриппа желательно делать всем детям, в возрасте от 6 месяцев, особенно тем, которые входят в группы риска.

### **К детям групп риска относятся:**

- дети, имеющие хронические заболевания легких и бронхиальную астму;
- дети с заболеваниями сердца;
- дети с болезнями и пороками развития центральной нервной системы;
- дети, больные сахарным диабетом и хроническими заболеваниями почек, а также метаболическими заболеваниями;
- дети, имеющие иммунопатологии, включая ВИЧ-инфицирование.



**Вакцинация против гриппа у детей, которые не входят в группы риска, желательна, но проводится только по желанию родителей.**



**Разработала:**  
**Анастасия Александровна Холодная**  
**инструктор по физической культуре**  
**высшая квалификационная категория**  
**МДОАУ д/с № 7 г. Свободного**