**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ У ДЕТЕЙ**

Острые респираторные вирусные инфекции наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы.

**Пути передачи инфекции**: воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

**Клинические симптомы.** Температура тела достигает максимальных значений (39°С–40°С) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни.

**Профилактика гриппа и ОРВИ.** В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа, таких, как свиной грипп) необходимо:не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;заниматься физкультурой;при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, ограничить посещение многолюдных мест (и массовых мероприятий.

**Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ.** Необходимо отметить, что самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей. Поэтому необходимо сразу вызвать врача. Лекарственные препараты должен назначить врач. Какие медикаменты нужны ребенку - решает врач в зависимости от состояния организма.

**Режим больного** должен соответствовать его состоянию - постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный - через один-два дня после падения температуры. Температура в комнате должна быть 20-21ºС, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.

**Питание не требует** особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.

**Питьевой режим** имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары.

**Предметы обихода, посуду**, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев.