Автор: *А. Макеенко, медсестра отделения профилактики*



Если вы или ваш ребенок встретитесь с вирусом гриппа, а у вас нет в крови защитных антител, вы заболеете. Антитела появятся в том случае, если вы уже переболели или сделали прививку. Имеющиеся вакцины защищают от всех актуальных в этом году вариантов вируса. Никаких лекарств и народных средств с доказанной профилактической эффективностью здесь не существует. Противовирусные средства, стимуляторы интерферонообразования и иммунитета, витамины из этого же ряда.

Источник вируса – больной человек. Чем меньше людей вокруг, тем меньше шансов заболеть. Пройтись остановку с ребенком пешком, а не ехать в переполненном транспорте или не зайти лишний раз в супермаркет – уже профилактика. Больному рекомендуется носить маску, она задержит содержащие вирус капельки слюны и слизи из носа при чихании. Не касайтесь лишний раз лица. Мойте руки часто. Если нет возможности – протирайте влажными гигиеническими салфетками. Если нет платка, кашлять и чихать надо не в ладошку, а в локоть.

Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся. Поэтому:

- Старайтесь поддерживать оптимальные параметры воздуха в помещении;
- Часто и интенсивно проветривайте помещения, мойте пол, включайте увлажнители воздуха;
- Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительных обогревателей.
- Детям рекомендуются прогулки на свежем воздухе.

При ОРВИ и гриппе следует употреблять достаточное количество витаминов и источники пищевых волокон в виде протертых овощей и спелых фруктов. Отдайте предпочтение яблокам, киви, орехам. Включите в рацион тушенные овощи, постные бульоны, каши, индейку, курицу, мясо кролика. Питание необходимо 5-6 раз в день. Показан клюквенный морс благодаря наличию танина, усиливающего действие антимикробных средств. Имбирный чай с тмином, сок шиповника – противовоспалитеные

средства, антиоксиданты.

Если ребенок все-таки простудился, его не надо заставлять много есть. Если хочет – легкое, углеводное, жидкое. Но нужно постоянно поить теплыми жидкостями. Если надо снизить высокую температуру (выше 38,5) – принимать парацетамол или ибупрофен.. Вызвать врача.