**Профилактика ОРВИ**

Одним из актуальных вопросов в осеннее – зимний период является профилактика респираторных инфекций у детей. Различают два вида профилактики: неспецифическую и специфическую профилактику. В неспецифическую профилактику входит: соблюдение постельного режима, при улучшении состояния полупостельный режим. Соблюдение температурного режима помещения. Температура в комнате должна быть 20-21ºС, во время сна - ниже; частое проветривание комнат (облегчает дыхание, уменьшает насморк, инактивируются вирусы), проводить ежедневно влажную уборку. Питание должно быть полноценно сбалансированным. Но если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится. Витаминотерапия. Рацион ребенка должен включать свежие фрукты и овощи богатые витамином «С». Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: воду, чай, морсы, компоты, овощные отвары. Частое мытье рук. Ношение масок (если в окружении есть больной вирусной инфекцией). Прогулки на свежем воздухе. Увлажнение слизистых оболочек физиологическим раствором или готовыми солевыми растворами продаваемыми в аптеках (салин, аква марис, хьюмер, маример), они уменьшают концентрацию вирусов в носоглотке и носовых ходах. При повышение температуры тела выше 38,5 градусов прием жаропонижающих средств- парацетамол **или ибупрофен** (применение аспирина у детей противопоказано) Специфическая профилактика. На сегодняшний день одним из доказанных противовирусных препаратов является –озельтамивир (тамифлю). Но назначить препарат и определить дозу должен врач с учетом возраста ребенка. Вакцинации от ОРВИ нет, но успешно применяется вакцинация против гриппа. Противогриппозные вакцины хорошо переносятся, а простудные заболевания протекают в более в легкой форме и с минимальными осложнениями. Иммунитет вырабатывается через 7-20 дней после вакцинации.

И напоследок хочется повторить, только врач может правильно оценить состояние больного, назначить адекватное лечение противовирусными средствами и антибактериальными препаратами (при присоединении бактериальных инфекций), провести больному дополнительные методы обследования (клинические анализы, рентгенографию органов грудной клетки и т.д.).

Здоровье Ваших детей– в Ваших руках, а раннее обращение к специалисту – залог успеха его сохранить!!!

Врач педиатр Шаханова А.Т.