**Как защитить ребенка от ОРВИ**

Осень и начало зимы традиционно считаются периодом респираторных заболеваний. В это время дети и подростки ходят в сад или школу, то есть в места, где собирается много людей, что увеличивает риск подхватить инфекцию. Кроме того, стресс, интеллектуальная нагрузка, холодная погода, недостаток солнца негативно сказываются на иммунитете. Рассказываем, какие профилактические меры необходимо соблюдать, чтобы защитить детей от инфекций.

**Наиболее эффективное средство – вакцинация.**Прежде всего стоит сделать**прививку от гриппа.** В этом году эксперты отмечают ранний приход этого заболевания. На выработку антител к вирусу гриппа необходимо 2–3 недели, поэтому вакцинироваться нужно уже сейчас. Если вы по каким-то причинам не успели до вспышки заболеваемости, все равно сделайте прививку, но при этом тщательно соблюдайте меры безопасности, чтобы не заразиться.

Прививку от гриппа желательно делать каждый год. Сейчас в России применяют трехвалентную вакцину, однако к 2025 году планируется перейти на четырехвалентную, в которой будут два наиболее актуальных штамма А и два штамма В.

**Нельзя забывать и о COVID-19, против которого также существует вакцина.**

Тем, кто входит в группу риска тяжелого течения респираторных заболеваний, врачи рекомендуют **привиться и от пневмококковой инфекции,** чтобы избежать развития бактериальной пневмонии пневмококковой этиологии. Такая вакцинация не проводится каждый год, но хотя бы один раз в 10 лет должна быть ревакцинация у людей из групп риска, имеющих различные хронические заболевания.

**Чтобы защититься от гриппа, коронавируса и других инфекций – респираторно-синцитиальной, парагриппа, аденовирусов, риновирусов, следует соблюдать и неспецифические меры профилактики:**

1.   Поддерживать иммунитет в рабочем состоянии: правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать режим, побольше гулять на свежем воздухе, одевшись по погоде.

2.   Помнить о гигиене: регулярно мыть руки и использовать антисептик, не касаться лица и глаз в течение дня, соблюдать дистанцию при разговоре, предотвращать тесный контакт с людьми, у которых есть признаки заражения, правильно чихать и кашлять.

3.   Наносить на слизистую носа специальные мази, которые мешают проникновению вирусов в организм.

Для поддержания иммунитета существуют также различные витаминные комплексы и БАДы, однако принимать их без консультации врача не рекомендуется.