

Профилактика гриппа у детей.

Острая респираторная вирусная инфекция (**ОРВИ, ранее ОРЗ**) — самая распространенная группа инфекционных заболеваний детей и взрослых в нашей стране. Заболеваемость гриппом и ОРВИ среди детей ежегодно в 4-5 раз выше, чем среди взрослых. Это объясняется возрастным несовершенством иммунных и анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского организма. Пока они не сформированы, ребенок чутко реагирует на вирусы и инфекции. По наблюдениям врачей, дети болеют ОРВИ и гриппом от 6 до 10 раз в год. При этом у детей от рождения до 5 лет ОРВИ и грипп протекают наиболее тяжело, с риском возникновения осложнений. Наиболее велик риск заражения простудными заболеваниями у детей, посещающих дошкольные учреждения и школы: в больших коллективах инфекции распространяются очень быстро.

Источником заболевания является **больной гриппом**, который при кашле, чихании, разговоре, вместе с брызгами слюны и слизи, выделяет в воздух миллионы возбудителей гриппа. При вдыхании зараженного воздуха возбудители гриппа (вирусы) попадают в организм здорового человека и вызывают заболевание. **Переносчиками ОРВИ и гриппа могут стать и члены семьи.** Заразиться ОРВИ и гриппом можно не только от кашляющих и чихающих больных. Не менее важный **источник заражения** — **руки**. Если нет возможности быстро помыть руки ребенка после контакта, например, с поручнями общественного транспорта или дверными ручками в общественном помещении — используйте влажные антибактериальные салфетки.



К профилактике гриппа у детей надо подходить очень серьезно. Вовремя проведенная **профилактика** простудных заболеваний у детей уберезжет от болезней и одновременно не позволит простуде превратиться в хроническое заболевание, с которым придется бороться всю

жизнь. **Профилактика** респираторных инфекций у детей неразрывно связана с проведением санитарно-гигиенических мероприятий. Родителям в сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие **правила**:

- больше времени проводите с детьми на свежем воздухе
- регулярно проветривайте квартиру и мойте полы
- пользуйтесь увлажнителем воздуха
- по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей (температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха — 50–70 %; сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей — а это открывает вирусу дорогу в организм.
- учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть

Соблюдайте сами гигиенические требования, выполнения которых вы требуете от ребенка — это важно как в целях профилактики ОРВИ, так и в воспитательных целях.

Особенностью детей дошкольного возраста является их большая восприимчивость к инфекционным заболеваниям. **Основные симптомы заболевания следующие:** повышение температуры, недомогание, головная боль, рвота, плохой аппетит, слабость, потливость, неустойчивое настроение. При малейших признаках заболевания гриппом родители должны немедленно пригласить врача на дом.



Если ребенок все же заболел, следует помнить, что лечение ОРВИ вообще и гриппа в частности – это не глотание таблеток! Это создание таких условий, чтобы организм легко с вирусом справился.

Основные правила лечения:

1. Наденьте теплую одежду, а воздух в комнате сделайте прохладным и влажным.
2. Употребляйте в пищу что-нибудь легкое, углеводное, жидкое.
3. Пейте обязательно как можно больше и чаще. Температура жидкости равна температуре тела. Компоты, морсы, чай. Идеально для питья – готовые растворы для пероральной регидратации, такие как: регидрон, хумана электролит, гастролит и т. д.
4. В нос распыляйте солевые растворы.
5. Банки, горчичники, припарки, ванны для ног – абсолютно ненужные процедуры.
6. Бороться с высокой температурой помогут парацетамол или ибупрофен. Категорически нельзя аспирин.
7. При поражении верхних дыхательных путей (*нос, горло, гортань*) отхаркивающие средства не нужны – они только усилят кашель. А вот поражение нижних дыхательных путей (*бронхиты, пневмонии*) нужно лечить соответствующими препаратами, выписанными врачом.
8. Противоаллергические средства не имеют к лечению ОРВИ никакого отношения.
9. Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками. Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений.
10. Все интерфероны для местного применения – лекарства с недоказанной эффективностью.

Будьте здоровы!