

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ У ДЕТЕЙ

Каждую осень и зиму мы вынуждены давать отпор острым респираторным вирусным инфекциям (ОРВИ).

Типичные для острой респираторной вирусной инфекции симптомы – это повышение температуры тела, слабость, вялость, головная боль, миалгии (общетоксические реакции), а также ринит, заложенность носа, боль в горле, гиперемия ротоглотки, кашель (местные реакции). От момента заражения, проникновения вируса в верхние дыхательные пути до появления первых признаков заболевания проходит в среднем от нескольких часов до нескольких дней. Наиболее длительный инкубационный период наблюдается при аденовирусной инфекции – от одного до десяти дней, при гриппе он составляет от двух до шести дней, а при риновирусной инфекции – от одного до пяти дней.

Самолечением при ОРВИ заниматься не стоит – при первых признаках ОРВИ у ребенка необходимо вызвать врача или обратиться на прием при нормальной температуре тела.

Маленькие дети, начиная с грудного возраста, весьма восприимчивы к респираторным вирусам. Особенно часто болеют дети, посещающие детский сад и школу. У детей раннего возраста ОРВИ протекает достаточно тяжело и нередко высок риск развития осложнений в виде отита, гайморита, бронхита, пневмонии. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить пневмонию у ребенка. Температура выше 38 градусов более трех дней, кряхтящее или учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость – признаки, требующие повторного вызова врача.

Лечение детей с ОРВИ в большинстве случаев проводится амбулаторно. Длительность и интенсивность терапии определяются возрастом больного, клинической формой заболевания, тяжестью его течения, а также наличием осложнений и сопутствующих заболеваний. Показаниями к госпитализации являются: тяжелое и осложненное течение ОРВИ, ранний возраст детей, острый стеноз гортани, сопутствующая хроническая бронхолегочная, почечная и сердечно-сосудистая патология.

## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ

1. Необходимо повторить, что самолечение при гриппе и ОРВИ недопустимо, особенно для детей раннего возраста. Предугадать течение заболевания невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача. Какие медикаменты нужны ребенку – решает врач в зависимости от состояния организма.

2. 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 21-23°C, частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.
3. Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38 градусов, так как это своеобразная защитная реакция организма от вирусов и микробов.
4. Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать – при улучшении состояния аппетит восстановится.
5. Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары. Растворы для приема внутрь, продающиеся в аптеках, лучше давать пополам с чаем, соком, кипяченой водой.
6. Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.
7. Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке.

### ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ

Чтобы снизить риск заболевания, необходимо, чтобы вы и ваш ребенок пользовались простыми правилами:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а также после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования – перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);
- часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;
- ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
- в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже двух-трех раз в сутки.
- вакцинопрофилактика с помощью современных инактивированных вакцин является эффективной мерой в борьбе с ОРВИ.

**Будьте здоровы!**