



ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА У ДЕТЕЙ



[VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Любая профилактика гриппа и ОРВИ для родителей детей любого возраста должна начинаться не с препаратов, а с соблюдения общего режима. Именно быт, питание, гигиена и другие общие мероприятия позволяют иммунитету ребенка работать максимально активно.

Бытовые условия

Чтобы предотвратить размножение и распространение болезнетворных микроорганизмов, врачи рекомендуют:

- поддерживать в помещениях оптимальную температуру – 18-22°C;
- поддерживать влажность на уровне 40-60%;
- уменьшить количество вещей, накапливающих большое количество пыли: текстиль, ковры, мягкие игрушки;
- регулярно проветривать комнаты.

В случае заболевания одного из членов семьи необходимы ежедневная влажная уборка, обработка антисептиком дверных ручек, мест общего пользования. Разумеется, заболевший должен носить маску, иметь свою собственную посуду и по возможности находиться в отдельном помещении.

Полноценное питание

Правильно подобранный рацион поможет укрепить защитные силы организма. Важно, чтобы в ежедневном меню присутствовали все необходимые для организма макроэлементы (белки, жиры, углеводы) и микроэлементы (минералы, витамины).

Сладкие блюда, консервы, копчености, продукты с большим количеством добавок лучше минимизировать, отдавая предпочтение сезонным овощам и фруктам, качественному мясу и рыбе, сложным углеводам. При этом меню должно быть разнообразным и, безусловно, приятным для ребенка.

Важное значение имеет водный режим. Здоровому ребенку старше 2 лет требуется выпивать не менее 1 литра жидкости в день, причем значительную часть этого объема должна составлять чистая вода.

Во время гриппа или ОРВИ это количество должно быть увеличено, чтобы не допустить обезвоживания.



Гигиена

Гигиена – это первое, что приходит в голову, когда мы задумываемся о профилактике ОРВИ. Основные правила знакомы большинству из нас с детства.

Необходимо:

- мыть руки после прихода с улицы, после посещения туалета и перед едой; альтернативой может стать использование антисептика;
- промывать нос физиологическим раствором после посещения общественных мест;
- в период эпидемии носить одноразовую маску в местах с большим количеством людей;
- не трогать лицо, рот, нос, глаза грязными руками.

Соблюдение этих правил поможет снизить микробную нагрузку на организм и уменьшить вероятность заражения респираторными инфекциями в период эпидемии.



Режим дня

Чем младше ребенок, тем важнее для него соблюдение режима дня. Равномерный ритм повседневной жизни снижает уровень стресса и повышает сопротивляемость организма инфекциям.

Важными аспектами режима дня для человека любого возраста являются:

- полноценный ночной сон, соответствующий возрастной норме: 2 года – 13 часов; 4 года – 11,5 часов; 6 лет – 9,5 часов;
- регулярные прогулки на свежем воздухе; в идеале нужно гулять в любую погоду, за исключением запредельного мороза; при этом необходимо одеваться по погоде, не забывать про головной убор, а в период эпидемий избегать мест с большим количеством людей;
- физическая нагрузка; она должна быть ежедневной, посильной и не чрезмерной; можно сочетать занятия спортом с прогулками на воздухе; активные виды деятельности должны чередоваться со спокойными занятиями. Не нужно допускать переутомления, которое значительно снижает защитные силы организма.



ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ У ДЕТЕЙ

Чем младше ребенок, тем хуже работает его иммунитет. Вот почему родителям нужно уделить максимум внимания профилактике ОРВИ.

Как только ребенок начинает активно контактировать с большим количеством сверстников, риск ОРВИ значительно возрастает. Как правило, в первый год посещения детского сада ребенок часто болеет, поскольку его организм сталкивается с большим количеством возбудителей. Полностью избавиться от простуд в этот период невозможно.

Но общие меры профилактики помогут снизить вероятность заражения. Кроме того, очень важно оставить ребенка дома при первых признаках ОРВИ. Это поможет не только избежать распространения инфекции в коллективе, но и поможет детскому организму быстрее справиться с заболеванием.



ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА

Вакцинация – это эффективный способ защитить от гриппа и детей (старше 2 лет), и взрослых. Именно это заболевание протекает наиболее тяжело, сопровождается сильной интоксикацией и может вызвать опасные для жизни осложнения.

Вакцины меняются каждый год в соответствии с наиболее распространенными в этом сезоне штаммами. В идеале прививку нужно сделать за 1-2 месяца до начала ежегодной вспышки, поскольку иммунной системе нужно время для выработки антител. Перед вакцинацией необходимо обратиться к педиатру, чтобы он осмотрел ребенка и убедился в отсутствии противопоказаний.

Профилактика гриппа и ОРВИ, особенно в период эпидемии – это непростая задача. Однако если приучить себя и детей к режиму дня, правильному микроклимату в помещениях, хорошему и полезному питанию, если вовремя сделать прививки и не забывать про гигиену, вероятность болезни будет намного ниже.



МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Общих мероприятий вполне достаточно для защиты от вирусных и бактериальных инфекций в относительно спокойное время. В разгар эпидемии многие родители задумываются, что можно дать детям для профилактики ОРВИ. Для этой цели используются лекарственные препараты, которые может назначить только врач. Среди них:

- солевые растворы для промывания полости носа; препарат освобождает нос от избытка слизи, а также пыли и болезнетворных микроорганизмов, снижая вероятность заражения;
- противовирусные препараты: могут использоваться и для лечения, и для профилактики ОРВИ у ребенка; средство должно быть подобрано в соответствии с возрастом и с учетом противопоказаний;
- мази и гели для полости носа; снижают вероятность проникновения болезнетворных микробов в слизистую носовых ходов; могут использоваться в сочетании с растворами для промывания;
- витаминные комплексы.

