



## **Общие рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ у детей:**

Респираторными инфекциями заражаются дети любого возраста, от грудничков до подростков, да и взрослые не отстают от них. Иногда болезни следуют буквально одна за другой, сливаясь в бесконечный круг.

Неудивительно, что с началом сезона у родителей возникает вопрос: что можно дать ребенку для профилактики ОРВИ и как защититься от бесконечных простуд детям и взрослым. Любые памятки по профилактике гриппа и ОРВИ для родителей детей любого возраста должны начинаться не с препаратов, а с общего режима. Именно быт, питание, гигиена и другие общие мероприятия позволяют иммунитету ребенка работать максимально активно.

### **Бытовые условия:**

Большую часть времени ребенок проводит именно дома, вот почему от обстановки и микроклимата в помещениях во многом зависит состояние его иммунитета. Чтобы предотвратить размножение и распространение болезнетворных микроорганизмов, врачи рекомендуют:

- избегать чрезмерно жары в помещениях: оптимальной является температура 18-22 градуса;
- поддерживать влажность на уровне 40-60%;
- уменьшить количество вещей, накапливающих большое количество пыли (текстиль, ковры, мягкие игрушки);
- регулярно проветривать помещения для доступа свежего воздуха.

Если дома кто-то заболел, ежедневная влажная уборка, а также обработка антисептиком дверных ручек, мест общего пользования и т.п. снизят риск дальнейшего распространения инфекции. Разумеется, заболевший должен носить маску, иметь свою собственную посуду и по возможности находиться в отдельном помещении.

### **Полноценное питание:**

Вопросы питания актуальны не только для аллергиков или детей с нарушением обмена веществ. 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 и т.п.). Сладкие блюда, консервы, копчености, а также продукты с большим количеством добавок лучше минимизировать, отдавая предпочтение сезонным овощам и фруктам, качественному мясу и рыбе, сложным углеводам и т.п. 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.

### **Гигиенические мероприятия:**

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 (для подростка и взрослого – не менее 8 часов);
- регулярные прогулки на свежем воздухе; в идеале нужно гулять в любую погоду, за исключением заповедного мороза или жары; при этом необходимо одеваться по погоде, не забывать про головной убор в солнечную погоду, а в период эпидемий избегать мест большим количеством людей;
- физическая нагрузка; в идеале она должна быть ежедневной, посильной и не чрезмерной; можно сочетать занятия спортом с прогулками на воздухе. Если речь идет о школьнике, важно обеспечить чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом и игрой. Не нужно допускать переутомления, которое значительно снижает защитные силы организма.

### **Профилактика ОРВИ в детском саду и школе:**

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

### **Медикаментозная профилактика гриппа и ОРВИ у детей:**

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 можно использовать различные группы лекарственных препаратов:

- солевые растворы для промывания полости носа; препарат освобождает нос от избытка слизи, а также пыли и болезнетворных микроорганизмов, снижая вероятность заражения; это один из самых безопасных способов избежать инфекции;
- 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; лучше, если это сделает лечащий педиатр;
- мази и гели для полости носа; снижают вероятность проникновения болезнетворных микробов в слизистую носовых ходов; могут использоваться в сочетании с растворами для промывания;
- витаминные препараты: обеспечивают достаточное поступление в организм витаминов и микроэлементов, что особенно актуально в зимний и весенний период, когда выбор свежих овощей и фруктов ограничен.

Если у ребенка уже появились симптомы ОРВИ, необходимо вызвать врача для назначения лечения. Попытки самостоятельной терапии, в том числе с использованием народных средств могут усугубить течение заболевания.

### **Вакцинация от гриппа:**

Вакцинация – это эффективный способ защитить от гриппа и детей и взрослых. Именно это заболевание протекает наиболее тяжело, сопровождается сильно й 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.