

Профилактика ОРВИ, простуды и гриппа у детей

– как защититься от заболеваний?

ОРВИ — острая респираторная вирусная инфекция, которую многие привычно называют «простудой». Эта группа заболеваний является самой частой патологией у детей. Её возбудителями могут быть вирусы парагриппа, гриппа типа А и В, риновирусы, аденовирусы и другие¹.

При ОРВИ ребенок обычно страдает от жара (повышенной температуры тела), боли в горле и заложенности носа. А родители в это время задаются множеством вопросов: насколько это опасно, не грипп ли это и когда обращаться к врачу?

Несмотря на то, что грипп тоже относится к ОРВИ, он заслуживает пристального внимания, по следующим причинам²:

- 1. Чем младше ребёнок, тем его иммунная система более уязвима к этой инфекции².*
- 2. У детей болезнь может иметь тяжелое течение^{2,3}.*
- 3. Высок риск развития осложнений на фоне заболевания.*

Памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

Врагов детского организма — инфекционные болезни — нужно знать «в лицо», а еще лучше — правильно с ними бороться.

Мы собрали 6 важных фактов, касающихся простудных заболеваний, которые необходимо знать каждому родителю.

1. **Сезонность.** Заболеваемость гриппом и ОРВИ наиболее высока с ранней осени по апрель, но наибольшее число заражений регистрируется в феврале-марте¹.
2. **Способ заражения.** Распространение инфекции происходит не только воздушно-капельным путём (при вдыхании частичек аэрозоля, содержащих вирусы), но и контактно-бытовым, когда возбудитель переносится грязными руками с зараженных поверхностей на слизистые оболочки рта, носа или глаз¹.
3. **Риск заражения.** Чаще максимальное распространение вирусов от заболевшего ребёнка происходит на 3 сутки, при этом признаки болезни у него могут отсутствовать.
4. **Длительность болезни.** Симптомы ОРВИ в среднем продолжаются 1-2 недели.
5. **Течение.** Тяжёлое течение и развитие осложнений при респираторных инфекциях чаще регистрируется у детей в возрасте от 6 месяцев до 5 лет, а также если у ребёнка имеются хронические заболевания органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет или ожирение⁴.
6. **Профилактика.** Самый эффективный метод профилактики гриппа — ежегодная вакцинация, причем прививку нужно делать в сентябре-октябре — до предполагаемой вспышки. Вакцинация снижает заболеваемость и разрешена детям с 6 месяцев.

В зависимости от своего окружения и возраста дети болеют ОРВИ с разной частотой. После любой простуды могут развиваться нежелательные для здоровья последствия, поэтому профилактика гриппа и ОРВИ у

младенцев, детей дошкольного и школьного возраста должна стать первоочередной задачей для каждого родителя.

Профилактика ОРВИ и гриппа в детском саду

Дети в возрасте 1-5 лет болеют особенно часто, что объясняется утратой материнского иммунитета и отсутствием полностью сформированного собственного³. Если ваш ребёнок посещает детский сад, знайте, что эпизоды ОРВИ могут возникать у него в среднем около 8 раз на первом году посещения, до 6 раз на втором и до 4 раз на третьем. У детей до 3 лет простудные заболевания, особенно грипп, крайне непредсказуемы³. Самолечение в таких случаях недопустимо, необходимо обращаться за помощью к специалистам².

Чтобы снизить количество возможных случаев острых респираторных вирусных заболеваний:

- **объясните** детям важность мытья рук и расскажите, почему не стоит часто касаться носа, рта и глаз;
- **оцените**, как соблюдается в детском саду режим сна и бодрствования, чем кормят малышей и как часто воспитатели организуют прогулки на свежем воздухе.

Помните, что в группе, где заразились сразу несколько детей, уже сформировался очаг вирусной инфекции. Прежде чем ваш ребёнок снова пойдёт в садик, убедитесь, что там проведены мероприятия по дезинфекции с влажной уборкой и проветриванием. Обеззараживанию подвергается практически всё: посуда, полотенца, детские игрушки, поверхности, предметы, санитарно-техническое оборудование и воздух.

Имейте в виду, что на ежедневном утреннем осмотре во время вспышек гриппа и ОРВИ дети даже с минимальными признаками заболевания приниматься в группу не должны.

Если ваш ребенок простудился – оставьте его дома и вызовите педиатра: так вы уменьшите распространение вирусной инфекции и снизите вероятность развития осложнений.

Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ

Зная и соблюдая базовые рекомендации, вы можете ускорить выздоровление при простудных заболеваниях. В острый период инфекции нужно следовать базовым принципам ухода:

- **Постельный режим.** Следите, чтобы ребёнок лежал и отдыхал, поскольку физические и умственные нагрузки отнимают силы, необходимые организму на восстановление.
- **Диета.** Не кормите заболевшего сладостями. В период болезни рацион должен состоять из легкоусвояемых и нежирных блюд, мясных и кисломолочных продуктов.
- **Обильное питьё.** При лихорадке, а также с целью выведения вредных веществ, необходимо пить как можно больше жидкости. При температуре тела выше 37°C на каждый градус потребность в жидкости увеличивается на 20%. Подойдут брусничные или клюквенные морсы, компоты из фруктов, бульоны или теплая щелочная минеральная вода без газа. Если ребёнок отказывается либо из-за плохого самочувствия или рвоты не может много пить, необходима консультация врача.

Возможно, потребуется госпитализация и введение жидкости через капельницу.

Обратитесь к педиатру, чтобы он оценил состояние ребёнка. Помните, что младенцам, а также детям с тяжелыми и осложненными формами гриппа и ОРВИ может потребоваться лечение в больнице. Если врач разрешил лечение на дому, то для улучшения самочувствия и предупреждения осложнений он назначит необходимую медикаментозную терапию.