

В осенний и зимний период сложно найти более актуальную тему, чем профилактика гриппа и ОРВИ у детей до 1 года и старше. Вирусов, провоцирующих развитие респираторных заболеваний, не меньше двухсот, а иммунная система детей, особенно младшего возраста, только учится распознавать их и бороться с патологией. Задача каждого родителя минимизировать вероятность заражения любыми доступными методами.

Грипп, ОРВИ, новая коронавирусная инфекция (COVID-19) – острые респираторные вирусные инфекции, которые имеют всемирное распространение, поражают все возрастные группы людей.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому в основном воздушно - капельным путем (при чихании, кашле). Все три заболевания схожи и вызывают у человека острые респираторные заболевания с аналогичными симптомами (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, слезотечение и резь в глазах, в некоторых случаях - тошнота, рвота, диарея). Одним из наиболее частых осложнений является пневмония, которая может сопровождаться дыхательной недостаточностью различной степенью тяжести.



Меры неспецифической профилактики острых вирусных респираторных заболеваний позволяют значительно снизить риски заболевания и предупредить распространения вирусной инфекции:

СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ:

- избегайте прикосновений руками к своему носу, рту, глазам;
- при кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками;
- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка);

- часто мойте руки водой с мылом, включая мытье после возвращения с улицы, контактами с другими людьми (при отсутствии возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками);
- ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ обеспечьте меры безопасности для окружающих:

- оставайтесь дома и срочно вызовите врача на дом;
- максимально ограничьте контакты с другими членами семьи;
- часто мойте руки водой с мылом;
- пользуйтесь отдельной посудой;
- обеспечьте частое проветривание помещения, обработку контактных поверхностей бытовыми моющими средствами и дезинфицирующими салфетками;
- незамедлительно вызовите врача на дом;
- неукоснительно соблюдайте предписания врача.

Профилактика ОРВИ и гриппа

Грипп передаётся воздушно-капельным путём и через «грязные руки».

6-48 часов

проходит от заражения до появления первых симптомов.

Уважаемые родители !

Если Ваш ребенок заболел, не отправляйте его в детский коллектив, своевременно вызывайте врача на дом !

Любой заболевший может явиться источником инфекции для других !

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ



не здоровайтесь за руку



высыпайтесь



держитесь подальше от кашляющих и чихающих



принимайте витамины и рыбий жир



полноценно питайтесь




избегайте мест скопления людей

ВЫ БОЛЬНЫ, ЕСЛИ

-  резко поднялась температура (до 38-40 градусов)
-  резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах
-  сильный кашель

ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

-  как можно чаще проветривайте комнату
-  ежедневно проводите влажную уборку
-  не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Существует перечень рекомендаций, включающий общедоступные меры профилактики ОРВИ и гриппа у детей, эффективность которых подтверждена опытом обычных людей и докторов:



1. Налаженный быт

Сложно бороться с микробами и бактериями, когда бытовые условия способствуют их размножению. Чтобы максимально очистить дом от пагубных микроорганизмов, нужно придерживаться следующих правил:

- не допускать температуру в помещении выше 22°C, в спальне — выше 19°C;
- ежедневно делать влажную уборку;
- обрабатывать дверные ручки и выключатели антибактериальным средством;
- поддерживать влажность воздуха в диапазоне 50-70%;
- сократить количество вещей, задерживающих пыль (мягкие игрушки, ковры, сувениры и т.д.)
- регулярно проветривать комнаты.

Кроме того, если кто-то из членов семьи заболел, необходимо снизить количество прямых контактов с ним.

2. Питание

Физическое состояние напрямую зависит от рациона. Особенно это важно для растущего организма, поэтому при организации питания нужно:

- придерживаться определённого режима приёма пищи;
- создать сбалансированное и разнообразное меню;
- питаться небольшими порциями, 4-5 раз в день;
- ограничить потребление сладкого, а также блюд с высоким содержанием ненатуральных добавок.

Важно помнить, что простые блюда из базовых продуктов и сезонных овощей и фруктов наиболее полезны. Также стоит поддерживать водный баланс в детском организме. Ребёнку

необходимо ежедневно потреблять достаточно жидкости (детям старше 2 лет – около 1 литра воды). На начальном этапе, когда появляются первые симптомы, обильное питьё способствует скорейшему очищению организма от патогенных микроорганизмов.

3. Гигиена

Кроме основных правил персональной гигиены нужно добавить особые процедуры, понижающие риск возникновения простудных заболеваний:

- мыть руки чаще (обязательно, если при кашле или чихании прикрывали рот ладонью);
- промывать носовые ходы и горло спецрастворами;
- не трогать лицо руками и не тереть ими глаза (пользоваться салфетками); - в период эпидемий использовать одноразовую маску в местах, где присутствуют люди;
- пользоваться собственными предметами личного обихода (зубная щётка, расчёска, собственная посуда и приборы и др.).

Это общепринятые правила, которыми не стоит пренебрегать, допуская размножение бактерий и вирусов. Если нет возможности помыть руки, можно применять антисептические средства, которые удобно брать с собой.

4. Режим дня

Не менее важно придерживаться распорядка:

- ночной сон должен продолжаться не менее 8 часов; - желательно выдерживать дневной «тихий час», особенно дошкольникам; - обеспечивать достаточные физические нагрузки в течение дня.

Полноценный отдых необходим для активизации защитных функций независимо от возраста.

5. Прогулки на улице

Чтобы пребывание на свежем воздухе максимально способствовало оздоровлению, необходимо:

- гулять 3-4 часа ежедневно (в зависимости от погодных условий можно корректировать время пребывания на улице);
- не допускать переохлаждения, особенно длительного;
- одеваться по погоде, учитывая такие факторы, как наличие осадков и температуру окружающей среды, а также степени активности малыша;
- если ребёнок промок, как можно скорее вернуться в помещение, переодеть в сухое и дать тёплое питьё.

Для прогулок лучше выбирать парки и скверы, пешеходные зоны и площадки, расположенные вдали от скопления автомобилей. В зимний период желательно избегать многолюдных мест, отдавать предпочтение прогулке в лесу вместо посещения развлекательного центра или кино.

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ У ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ

В детских ДОО санитарно-гигиенические нормы соблюдаются постоянно, а также проводятся мероприятия, предупреждающие развитие вирусных заболеваний, например:

- воздушные ванны и закаливающие процедуры (обычно включают гимнастические упражнения, хождение босиком по специальной поверхности);
- кварцевание помещений.

Не менее важно соблюдать меры предосторожности родителям: если у малыша возникли первые признаки заболевания (заложенность или течение из носа, покашливание и т.д.), нужно отменить посещение учреждения.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ В ШКОЛАХ

Для снижения вероятности распространения вирусов среди школьников, нужно:

- проветривать учебные классы не менее 5 раз в день;
- по окончании учебного процесса делать влажную уборку помещения;
- ученикам обязательно мыть руки, соблюдая правила персональной гигиены;
- детям с симптомами простуды, надевать одноразовые респираторные маски;
- использовать солевой раствор для промывания носа и полоскания горла.

Если учебное заведение расположено не рядом с домом, но в пешей доступности, лучше пройти пешком и не пользоваться общественным транспортом. Так можно избежать лишних контактов с потенциальными носителями вируса.