

Памятка

по профилактике острых респираторных вирусных инфекций у детей

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ), известные под названием «простудные заболевания», составляют более половины всех детских болезней.

ОРВИ вызывается вирусами. Для ОРВИ характерны массовый характер заболеваний и высокая изменчивость вирусов.

Восприимчивость к ОРВИ высокая у детей всех возрастов, включая новорожденных. Особенно часто болеют дети в яслях, детских садах, школах.

Увеличение частоты заболеваемости детей отмечается в холодное время года, в межсезонье и под воздействием стрессовых ситуаций.

Частые повторные заболевания возникают из-за того, что иммунитет после перенесенного ОРВИ вырабатывается только против одного типа вируса, то есть соответствует каждому возбудителю.

Источником инфекции могут быть только больные люди.

Основные пути передачи вирусных инфекций

- ▶ **ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫЙ.** Вирусные частицы передаются с капельками мокроты и слюны при кашле и чихании;
- ▶ **КОНТАКТНЫЙ ПУТЬ.** В высохших каплях слизи, мокроты и слюны осевших на бытовых предметах, вирусные частицы сохраняют активность в течение нескольких дней. Кроме того, вирусы в большом количестве находятся на руках заболевшего.
- ▶ **ВОДНЫЙ ПУТЬ.** Такой путь передачи характерен для очень небольшой группы вирусов, вызывающих вирусные инфекции.

Профилактические мероприятия по предотвращению заболеваемости

▶▶▶ **Предупреждение инфицирования:**

- по возможности исключите контакт ребенка с больным и потенциальным источником инфекции;
- ограничьте контакты ребенка в сезоны повышения заболеваемости (не посещать места повышенного скопления народа);
- сократите использование городского транспорта для поездок с детьми;
- удлините времени пребывания ребенка на воздухе;
- при первых признаках вирусной инфекции рекомендуется ношение масок (маску необходимо менять не реже одного раза в 2-4 часа) и частое мытьё рук;
- обеспечьте чистоту и свежесть воздуха в доме: частое и тщательное проветривание, кроме того, влажность воздуха должна быть около 70% (чем интенсивнее воздухообмен, тем меньше концентрация вирусов в воздухе и меньше вероятность заражения);

- ежедневно проводите влажную уборку помещений (в том числе обработка игрушек, мебели, предметов интерьера и т.д.)
- не забывайте мыть руки с мылом после контакта с больным или предметами ухода за ним, после поездки в транспорте или посещения общественных мест.

► ► ► **Повышение устойчивости организма к инфекции:**

1) ЗАКАЛИВАНИЕ.

- **Методы воздушного закаливания просты и удобны.** Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе вне зависимости от погоды и времени года.
- **Хождение босиком.** На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма.
- **Солнечные ванны.** Главное их оздоровительное значение состоит в бактерицидности (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают). Однако надо знать, что воздействие солнечной радиации полезно только при умеренных ее дозах, при чрезмерных дозах возможны ожоги, тепловые и солнечные удары.
- **Закаливание водой:** обтирания, обливания (могут проводиться ежедневно утром или вечером прохладной водой).
Наиболее благоприятно начинать закаливание летом.
Начинайте закаливание только после консультации со специалистом.
Конечно, закаливание не исключает возможности заболевания ОРВИ, но значительно увеличивает сопротивляемость организма инфекции и снижает вероятность развития тяжелых форм ОРВИ и их осложнений.

2) СОБЛЮДЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: соблюдение режима дня, полноценный, достаточный сон, рациональное питание, соответствующее возрасту ребенка (в том числе обязательное употребление свежих фруктов и овощей), прием поливитаминовых препаратов по рекомендации врача