

Профилактика гриппа и ОРВИ

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) — самая распространенная группа инфекционных заболеваний детей и взрослых в нашей стране.

Источником заболевания является больной гриппом, который при кашле, чихании, разговоре, вместе с брызгами слюны и слизи, выделяет в воздух миллионы возбудителей гриппа. При вдыхании зараженного воздуха возбудители гриппа – вирусы попадают в организм здорового человека и вызывают заболевание.

Заболеваемость гриппом и ОРВИ среди детей ежегодно в 4-5 раз выше, чем среди взрослых. Это объясняется возрастным несовершенством иммунных и анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского организма. Пока они не сформированы, ребенок чутко реагирует на вирусы и инфекции. По наблюдениям врачей, дети болеют ОРВИ более 5 раз в год. При этом, у детей от рождения до 5 лет ОРВИ и грипп протекают наиболее тяжело, с риском возникновения осложнений.

Наиболее велик риск заражения простудными заболеваниями у детей, посещающих дошкольные учреждения и школы: в больших коллективах инфекции распространяются очень быстро. Переносчиками ОРВИ и гриппа могут стать и члены семьи. К профилактике гриппа у детей надо подходить очень серьезно.

Вовремя проведенная профилактика простудных заболеваний у детей уберезет от болезней и одновременно не позволит простуде превратиться в хроническое заболевание, с которым придется бороться всю жизнь. Профилактика респираторных инфекций у детей неразрывно связана с проведением санитарно-гигиенических мероприятий.

Родителям в сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие правила:

больше времени проводите с детьми на свежем воздухе;

регулярно проветривайте квартиру и мойте полы;

пользуйтесь увлажнителем воздуха;

по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей (температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха — 50–70 %; сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей — а это открывает вирусу дорогу в организм; учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть.

Заразиться ОРВИ и гриппом можно не только от кашляющих и чихающих больных. Не менее важный источник заражения — руки. Если нет возможности быстро помыть руки ребенка после контакта, например, с

поручнями общественного транспорта или дверными ручками в общественном помещении — используйте влажные салфетки;

Соблюдайте сами гигиенические требования, выполнения которых вы требуете от ребенка — это важно как в целях профилактики ОРВИ, так и в воспитательных целях.

Поддержать и усилить защитные силы организма ребенка помогут лекарства группы интерферонов. То есть такие средства, действие которых направлено на усиление иммунитета. В аптеке можно найти интерферон в разных вариантах: капли, мазь, таблетки или свечи.

Выберите удобный для вас и вашего малыша способ введения лекарства в организм - важно только, чтобы малышу было комфортно.

Если ребенок все же заболел, следует помнить, что лечение ОРВИ вообще и гриппа в частности – это не глотание таблеток! Это создание таких условий, чтобы организм легко с вирусом справился.

Основные правила лечения

Наденьте теплую одежду, а воздух в комнате сделайте прохладным и влажным.

Употребляйте в пищу что-нибудь легкое, углеводное, жидкое.

Пейте обязательно, как можно больше и чаще. Температура жидкости равна температуре тела (Компоты, морсы, чай.)

В нос распыляйте солевые растворы.

Банки, горчичники, припарки, ванны для ног – абсолютно ненужные процедуры.

Бороться с высокой температурой помогут жаропонижающие средства.

При поражении верхних дыхательных путей (нос, горло, гортань) отхаркивающие средства не нужны – они только усилят кашель. А вот поражение нижних дыхательных путей (бронхиты, пневмонии) нужно лечить соответствующими препаратами, выписанными врачом.

Противоаллергические средства не имеют к лечению ОРВИ никакого отношения.

Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками. Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений.

Все интерфероны для местного применения – лекарства с недоказанной эффективностью.

Особенность детей дошкольного возраста является их большая восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Основными симптомами заболевания служат следующие: повышение температуры, недомогание, головная боль, рвота, плохой аппетит, слабость, потливость, неустойчивое настроение. При малейших признаках заболевания гриппом родители должны немедленно пригласить врача на дом.

Будьте здоровы!!!