

## **Профилактика гриппа и ОРВИ у детей. Советы родителям.**

ОРВИ самая частая инфекция среди детей – дети до 5 лет переносят около 6 -8 случаев заболеваний в год. В детских дошкольных организациях особенно часто болеют дети на первом и втором годах его посещения. Чаще всего ОРВИ развиваются у детей со сниженным иммунитетом. Важно знать симптомы гриппа, следить за настроением и состоянием здоровья своего ребенка. Внимание: у маленьких детей типичные симптомы могут не проявляться, но возникает слабость, вялость, апатия, затрудненное дыхание – и это повод, чтобы вызвать врача на дом.

Возбудители ОРВИ, гриппа передаются воздушно-капельным путем, так как при чихании и кашле больного возбудители инфекции вместе с микрочастицами воздуха распространяются на расстояние более 3-х метров. Кроме этого, возбудители инфекции обнаруживаются на ручках дверей, поручнях в общественных местах и транспорте, на игрушках в детских коллективах, легко передаются при рукопожатиях.

Иммунитет детского организма слабее, чем у взрослого человека. Риск заразиться вирусной инфекцией у детей гораздо выше. Первые признаки появления болезни у детей мало отличаются от взрослых. Повышается температура тела, появляются пассивность, плаксивость, вялость и сухое покашливание.

### Как уберечь ребенка от заражения?

- научите детей часто мыть руки с мылом с двукратным намыливанием – после улицы, туалета, перед едой;
- научите детей не трогать лицо и без острой нужды руками не прикасаться к лицу, к носу, ко рту руками;
- научите детей кашлять и чихать в салфетку и сразу же выбрасывать её;
- научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра;
- отучайте детей от вредных привычек грызть ручки и карандаши, брать в рот игрушки;
- откажитесь в сезон гриппа и ОРВИ от походов с детьми в магазины, торговые центры, кинотеатры, на развлекательные мероприятия, в гости к знакомым;
- закаляйте ребенка, ежедневно проводите время на свежем воздухе; дети старшего возраста могут принимать контрастный душ, малышам нужно обливать ножки прохладной (20°C) водой и затем надевать теплые носки;
- приучайте детей правильно питаться, кушать овощи и фрукты, заниматься спортом;
- регулярно проводите влажную уборку с моющими и дезинфицирующими средствами, обрабатывайте поверхности, а также предметы, которые часто находятся в руках – пульт, планшет, сотовые телефоны, очки. Все это требует обработки, потому что вирусы на поверхностях хорошо выживают;

- заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других детей, пока их состояние не улучшится;

**Родителям также необходимо соблюдать эти простые меры профилактики в обязательном порядке и быть хорошим примером для своих детей.**

#### Что делать, если ребенок заболел?

- не отправляйте начавшего болеть ребенка в школу или дошкольное учреждение;
- если кто-то в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми, особенно детьми;
- обязательно вызовите врача на дом и строго соблюдайте его назначения;
- не отказывайтесь от госпитализации, если врач ее предлагает и не покидайте самовольно с ребенком больницу, не закончив полного курса лечения и не имея разрешения врача на выписку;
- выделите больному отдельную посуду, чаще проводите проветривание комнаты, уборку проводите с использованием дезинфицирующих средств;
- создайте больному ребенку комфортные условия, ему крайне важен покой;
- давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.);
- держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

#### Особенности помощи детям при симптомах ОРВИ, гриппа включают:

- недопущение повышения температуры до высоких значений во избежание судорог (38,5 градусов);
- обязательно обильное питье (чай с ромашкой или лимоном, отвар шиповника, компот, морс);
- при лечении маленьких детей лекарства используют в виде свечей, суспензий, порошков или сиропов;
- не рекомендуется самостоятельное лечение малышей, обязателен вызов педиатра на дом для назначения препаратов, при высокой температуре у совсем маленьких детей – вызывают скорую помощь.

**Лучше сделать больше и сохранить здоровье, чем пренебречь простыми мерами профилактики и потерять его! Будьте здоровы!**