

## **Общие рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ у детей**

Любые памятки по профилактике гриппа и ОРВИ для родителей детей любого возраста должны начинаться не с препаратов, а с общего режима. Именно быт, питание, гигиена и другие общие мероприятия позволяют иммунитету ребенка работать максимально активно.

### **Бытовые условия**

Большую часть времени ребенок проводит именно дома, вот почему от обстановки и микроклимата в помещениях во многом зависит состояние его иммунитета. Чтобы предотвратить размножение и распространение болезнетворных микроорганизмов, врачи рекомендуют:

- ✓ избегать чрезмерно жары в помещениях: оптимальной является температура 18-22 градуса;
- ✓ поддерживать влажность на уровне 40-60%;
- ✓ уменьшить количество вещей, накапливающих большое количество пыли (текстиль, ковры, мягкие игрушки);
- ✓ регулярно проветривать помещения для доступа свежего воздуха.

Если дома кто-то заболел, ежедневная влажная уборка, а также обработка антисептиком дверных ручек, мест общего пользования и т.п. снизят риск дальнейшего распространения инфекции. Разумеется, заболевший должен носить маску, иметь свою собственную посуду и по возможности находиться в отдельном помещении.

### **Полноценное питание**

Вопросы питания актуальны не только для аллергиков или детей с нарушением обмена веществ. Правильно подобранный рацион поможет укрепить защитные силы организма. Важно, чтобы в ежедневном меню присутствовали все необходимые для организма макроэлементы (белки, жиры, углеводы) и микроэлементы (минералы, витамины и т.п.). Сладкие блюда, консервы, копчености, а также продукты с большим количеством

добавок лучше минимизировать, отдавая предпочтение сезонным овощам и фруктам, качественному мясу и рыбе, сложным углеводам и т.п. При этом меню должно быть разнообразным и, безусловно, приятным для ребенка.

Важное значение имеет водный режим. Здоровому ребенку старше 2 лет требуется выпивать не менее 1 литра жидкости в день, причем значительную часть этого объема должна составлять чистая вода. Во время гриппа или ОРВИ это количество должно быть увеличено, чтобы не допустить обезвоживания.

## **Гигиенические мероприятия**

**Гигиена** – это первое, что приходит в голову, когда мы задумываемся о профилактике ОРВИ. Основные правила знакомы большинству из нас с детства. Необходимо:

- ✓ мыть руки после прихода с улицы, после посещения туалета и перед едой; альтернативой может стать использование антисептика; промывать нос физиологическим раствором после посещения общественных мест;
- ✓ в период эпидемии носить одноразовую маску в местах с большим количеством людей;
- ✓ не трогать лицо, рот, нос, глаза грязными руками.

Соблюдение этих правил поможет снизить микробную нагрузку на организм и уменьшить вероятность заражение респираторными инфекциями в период эпидемии.

## **Режим дня**

Чем младше ребенок, тем важнее для него соблюдение режима дня. Равномерный ритм повседневной жизни снижает уровень стресса и повышает сопротивляемость организма инфекциям. Важными аспектами режима дня для человека любого возраста являются:

- ✓ полноценный ночной сон, соответствующий возрастной норме (для подростка и взрослого – не менее 8 часов);
- ✓ регулярные прогулки на свежем воздухе; в идеале нужно гулять в любую погоду, за исключением запредельного мороза или жары; при этом

необходимо одеваться по погоде, не забывать про головной убор в солнечную погоду, а в период эпидемий избегать мест большим количеством людей;

- ✓ физическая нагрузка; в идеале она должна быть ежедневной, посильной и не чрезмерной; можно сочетать занятия спортом с прогулками на воздухе.

Если речь идет о школьнике, важно обеспечить чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом и игрой. Не нужно допускать переутомления, которое значительно снижает защитные силы организма.

## **Профилактика ОРВИ у детей до года**

Чем младше ребенок, тем хуже работает его иммунитет. Грудничок первого года жизни особенно уязвим к любым инфекциям, вот почему родителям нужно уделить максимум внимания профилактике ОРВИ. Чтобы максимально снизить риск заражения малыша, необходимо:

- ✓ ограничить контакты с посторонними людьми, особенно в период сезонного повышения заболеваемости;
- ✓ тщательно мыть руки прежде, чем брать малыша на руки;
- ✓ ежедневно купать ребенка в теплой воде;
- ✓ использовать отдельную посуду для еды и питья малыша;
- ✓ правильно дезинфицировать соски и бутылочки.

Также актуальны и общие правила, касающиеся микроклимата в помещении, прогулок и т.п. Хорошей защитой для малыша является грудное вскармливание, поскольку с материнским молоком ребенок получает необходимые для работы иммунитета вещества.

Общих мероприятий вполне достаточно для защиты от вирусных и бактериальных инфекций в относительно спокойное время. В разгар эпидемии многие родители задумываются, что можно дать детям для профилактики ОРВИ. Для этой цели можно использовать различные группы лекарственных препаратов:

- ✓ солевые растворы для промывания полости носа; препарат освобождает нос от избытка слизи, а также пыли и болезнетворных микроорганизмов, снижая вероятность заражения; это один из самых безопасных способов избежать инфекции;
- ✓ противовирусные препараты: могут использоваться и для лечения, и для профилактики ОРВИ у ребенка; средство должно быть подобрано в соответствии с возрастом и с учетом противопоказаний; лучше, если это сделает лечащий педиатр;
- ✓ мази и гели для полости носа; снижают вероятность проникновения болезнетворных микробов в слизистую носовых ходов; могут использоваться в сочетании с растворами для промывания;
- ✓ витаминные препараты: обеспечивают достаточное поступление в организм витаминов и микроэлементов, что особенно актуально в зимний и весенний период, когда выбор свежих овощей и фруктов ограничен.

Если у ребенка уже появились симптомы ОРВИ, необходимо вызвать врача для назначения лечения. Попытки самостоятельной терапии, в том числе с использованием народных средств могут усугубить течение заболевания.

## **Вакцинация от гриппа**

**Вакцинация** – это эффективный способ защитить от гриппа и детей (старше 2 лет), и взрослых. Именно это заболевание протекает наиболее тяжело, сопровождается сильной интоксикацией и может вызвать опасные для жизни осложнения. Вакцины меняются каждый год в соответствии с наиболее распространенными в этом сезоне штаммами. В идеале прививку нужно сделать за 1-2 месяца до начала ежегодной вспышки, поскольку

иммунной системе нужно время для выработки антител. Перед вакцинацией необходимо обратиться к педиатру, чтобы он осмотрел ребенка и убедился в отсутствии противопоказаний.

*Профилактика гриппа и ОРВИ, особенно в период эпидемии – это непростая задача. Однако если приучить себя и детей к режиму дня, правильному микроклимату в помещениях, хорошему и полезному питанию, если вовремя сделать прививки и не забывать про гигиену, вероятность болезни будет намного ниже.*

Автор статьи: Делидова Е.А., воспитатель МАДОУ детский сад 36 «Радуга»