

## ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА У ДЕТЕЙ

В структуре всех инфекционных заболеваний 95% составляют ОРВИ и ОРЗ. Эти два диагноза по своей сути несколько отличаются между собой: ОРВИ, в число которых можно включить и грипп, вызываются только вирусами, а ОРЗ могут вызвать и бактерии, и микоплазма, и другие возбудители.

ОРВИ вместе с гриппом составляют около 70% от всех заболеваний у детей. Особенно подвержены этим заболеваниям дети, посещающие детские дошкольные учреждения и школы. В осенне-зимне-весенний период простудными заболеваниями переболевают примерно 80 % детей.

Универсального средства защиты от всех вирусных инфекций не существует, так как больше 300 вирусов способны вызвать ОРВИ. Но уменьшить риск возникновения заболевания можно. Этого добиваются путем профилактики заражения и путем укрепления организма ребенка с целью повышения сопротивляемости инфекции.

Необходимо **ограничить контакты** ребёнка с людьми.

Основным путем распространения респираторных вирусных инфекций является воздушно-капельный путь.

Не забывайте использовать **марлевые маски**. Но надевать ее нужно не здоровым, а больным! Выполнять свою защитную роль маска будет только в случае ее смены каждые 4 часа. В противном случае она станет резервуаром скопления вирусов. Марлевые маски можно использовать повторно после стирки и проглаживания горячим утюгом. Таким образом, маска, надетая больным, является хоть и малоэффективным, но все же средством защиты здоровых детей.

При регулярном **проветривании и увлажнении воздуха** в помещении риск инфицирования значительно снижается. Проветривание детской комнаты надо проводить по 15 минут до 5 раз в сутки, и сквозное проветривание один раз в день. Исходя из этого, к профилактическим мероприятиям относятся: ежедневная влажная уборка помещения; ковры из комнаты ребенка в период эпидемии гриппа желательно убрать; частое проветривание комнаты; во время эпидемии гриппа и ОРВИ лучше убрать из комнаты ребенка мягкие игрушки, ибо они тоже относятся к активным пылесборникам.

Для энтеровирусов типичным является кишечный путь заражения, поэтому с грязными руками ребенок может занести инфекцию в свой организм. Чтобы предотвратить заражение через рот, нужно: тщательно **мыть руки** с мылом после возвращения с улицы; допустимо и частое использование **гигиенических влажных салфеток** в течение дня (если нет условий для мытья рук); при наличии больного в семье ему обязательно следует выделять **отдельную посуду и полотенце**.

Одним из эффективных способов профилактики вирусных инфекций является применение **солевых растворов** в виде промываний носа. Они уменьшают концентрацию вирусов в носоглотке и носовых ходах. Для этого необходимо регулярно закапывать их в нос и полоскать соевым раствором горло. Особенно важно это проводить при реальной угрозе заражения. Удобным для применения является препарат Аква Марис – средство, изготовленное из морской воды. Препарат может применяться не только с профилактической, а и с лечебной целью при ОРВИ и ОРЗ.

Одним из эффективных и безопасных способов защиты ребенка может быть применение **эфирных масел**. Они не только обеззараживают воздух при распылении в комнате, но и оказывают благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние людей. Удобными для пользования являются композиции эфирных масел «Дыши» в виде капель или аэрозоля. Их не нужно наносить на слизистые оболочки ребенка. Ими можно пользоваться в местах большого скопления людей (транспорт, магазин, школа) – 3-4 капли масла, нанесенные на воротник или платок, защитят ребенка от болезнетворных микроорганизмов.

К профилактическим мерам относится непосредственное воздействие на уже попавшие в организм вирусы с помощью **противовирусных препаратов**. Противовирусные препараты обладают избирательным действием на определенные вирусы. На вирус гриппа воздействуют Озельтамивир и Ремантадин (действует на вирус гриппа А). Применяют их при контакте с больным гриппом, но назначить препарат и определить дозу должен врач с учетом возраста ребенка и возможных противопоказаний.

Натуральным противовирусным продуктом является **чеснок**.

К методам неспецифической профилактики, одного из видов диспозиционной профилактики, относятся: **полноценное питание; соблюдение режима дня; закаливание; занятия физкультурой и спортом; витаминотерапия.**