

# Профилактика ОРВИ и гриппа



Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ, ранее ОРЗ) — самая распространенная группа инфекционных заболеваний детей и взрослых в нашей стране. Частые ОРВИ у детей представляют не только медицинскую, но и социально-экономическую проблему. Симптомы ОРВИ - насморк, кашель, боль в горле, чихание, повышение температуры тела – известны каждому родителю. Следующие одно за другим простудные заболевания влияют на иммунитет ребенка, резко снижая сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Именно поэтому важно не только правильно лечить простудные заболевания, но и вовремя начать профилактические мероприятия.

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.

Теперь о закаливании. Основным методом повышения сопротивляемости ребенка инфекционным заболеваниям служит *закаливание*. В основе закаливания лежит тренировка механизмов реакции адаптации на холодовые воздействия. Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия и систематичность проведения процедур. Хорошо закаливают холодовые воздействия на подошвы ног и постепенно – на всё туловище и конечности. Максимальная длительность закаливающих процедур не должна превышать 10–20 мин, гораздо важнее регулярность и постепенность.

Наряду с закаливанием в качестве профилактики гриппа и ОРВИ педиатрами все чаще рекомендуется *промывание полости носа [натуральной](#)*

морской водой. Этот способ профилактики, в отличие от вакцинации, не зависит от вида вируса, вызвавшего вспышку заболеваемости, т.е. является универсальным. Метод промывания совершенно безопасен, не вызывает побочного действия и хорошо переносится детьми. Промывать полость носа ребенку нужно не менее 2-х раз в день. Для промывания нужно выбирать изотонические растворы морской воды – такие растворы не вызывают сухости, а, наоборот, увлажняют слизистую. Благодаря этой процедуре бактерии и вирусы удаляются с поверхности слизистой оболочки и не проникают в детский организм. Кроме того, морская вода содержит все активные вещества и микроэлементы, необходимые для правильной работы слизистой оболочки полости носа.

Детям, часто болеющим простудными заболеваниями (более 6 раз в год), особенно посещающим детские сады и ясли, в сезон подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа необходимо усилить защиту организма. Для этого промывание полости носа следует сочетать с приемом *витаминно-минеральных комплексов*. Витамины и минералы, поступая внутрь детского организма, улучшают обмен веществ, способствуют укреплению иммунитета, т.е. защищают от простуды изнутри.

При выборе таких препаратов важно, чтобы они не содержали химических красителей и консервантов, были произведены на основе натуральных компонентов. Обратите внимание и на форму выпуска – лучше, если это будет не таблетка, а витаминная конфетка или вкусная пастилка; тогда ребенок будет принимать витаминно-минеральный комплекс с удовольствием. Если все-таки, несмотря на все старания, простуды не удалось избежать и у ребенка появились симптомы ОРВИ, нужно *обязательно вызвать врача*.