

## **Профилактика ОРВИ, простуды и гриппа у детей – как защититься от заболеваний?**

Черномазова Е.Ф., медицинская сестра

**ОРВИ** — острая респираторная вирусная инфекция, которую многие привычно называют «простудой». Эта группа заболеваний является самой частой патологией у детей. Её возбудителями могут быть вирусы парагриппа, гриппа типа А и В, риновирусы, аденовирусы и другие.

При ОРВИ ребенок обычно страдает от жара (повышенной температуры тела), боли в горле и заложенности носа<sup>1</sup>. А родители в это время задаются множеством вопросов: насколько это опасно, не грипп ли это и когда обращаться к врачу?

Несмотря на то, что грипп тоже относится к ОРВИ, он заслуживает пристального внимания, по следующим причинам:

1. Чем младше ребёнок, тем его иммунная система более уязвима к этой инфекции.
2. У детей болезнь может иметь тяжелое течение.
3. Высок риск развития осложнений на фоне заболевания.

Как правильно действовать при ОРВИ и что поможет предупредить простуду у детей?

**6 важных фактов**, касающихся простудных заболеваний, которые необходимо знать каждому родителю.

**Сезонность.** Заболеваемость гриппом и ОРВИ наиболее высока с ранней осени по апрель, но наибольшее число заражений регистрируется в феврале-марте.

**Способ заражения.** Распространение инфекции происходит не только воздушно-капельным путём (при вдыхании частичек аэрозоля, содержащих вирусы), но и контактно-бытовым, когда возбудитель переносится грязными руками с зараженных поверхностей на слизистые оболочки рта, носа или глаз.

**Риск заражения.** Чаще максимальное распространение вирусов от заболевшего ребёнка происходит на 3 сутки, при этом признаки болезни у него могут отсутствовать.

**Длительность болезни.** Симптомы ОРВИ в среднем продолжаются 1-2 недели.

**Течение.** Тяжёлое течение и развитие осложнений при респираторных инфекциях чаще регистрируется у детей в возрасте от 6 месяцев до 5 лет, а также если у ребёнка имеются хронические заболевания органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет или ожирение.

**Профилактика.** Самый эффективный метод профилактики гриппа — ежегодная вакцинация, причем прививку нужно делать в сентябре-октябре — до предполагаемой вспышки<sup>5</sup>. Вакцинация снижает заболеваемость и разрешена детям с 6 месяцев.

В зависимости от своего окружения и возраста дети болеют ОРВИ с разной частотой. После любой простуды могут развиваться нежелательные для здоровья последствия, поэтому профилактика гриппа и ОРВИ у младенцев, детей дошкольного и школьного возраста должна стать первоочередной задачей для каждого родителя.

Дети в возрасте от 1 года до 5 лет болеют особенно часто, что объясняется утратой материнского иммунитета и отсутствием полностью сформированного собственного. Если ваш ребёнок посещает детский сад, знайте, что эпизоды ОРВИ могут возникать у него в среднем около 8 раз на первом году посещения, до 6 раз на втором и до 4 раз на третьем. У детей до 3 лет простудные заболевания, особенно грипп, крайне непредсказуемы. Самолечение в таких случаях недопустимо, необходимо обращаться за помощью к специалистам.

Чтобы снизить количество возможных случаев острых респираторных вирусных заболеваний:

- объясните ребёнку важность мытья рук и расскажите, почему не стоит часто касаться носа, рта и глаз;
- соблюдайте режим сна и бодрствования;
- обеспечьте ребёнку полноценное питание;
- обязательно гуляйте с малышом на свежем воздухе.

Если ваш ребенок простудился – оставьте его дома и вызовите педиатра: так вы уменьшите распространение вирусной инфекции и снизите вероятность развития осложнений.

**Будьте здоровы!**