

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА У ДЕТЕЙ



В зимний период сложно найти более актуальную тему, чем профилактика гриппа и ОРВИ у детей до 1 года и старше. Вирусов, провоцирующих развитие респираторных заболеваний, не меньше двухсот, а иммунная система детей, особенно младшего возраста, только учится распознавать их и бороться с патологией. Задача каждого родителя минимизировать вероятность заражения любыми доступными методами.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Существует перечень рекомендаций, включающий общедоступные меры профилактики ОРВИ и гриппа у детей, эффективность которых подтверждена опытом обычных людей и докторов, в том числе авторитетного специалиста Е.О.Комаровского.

Налаженный быт

Сложно бороться с микробами и бактериями, когда бытовые условия способствуют их размножению. Чтобы максимально очистить дом от пагубных микроорганизмов, нужно придерживаться следующих правил:

- не допускать температуру в помещении выше 22°C, в спальне — выше 19°C;
- ежедневно делать влажную уборку;
- обрабатывать дверные ручки и выключатели антибактериальным средством;
- поддерживать влажность воздуха в диапазоне 50-70%;
- сократить количество вещей, задерживающих пыль (мягкие игрушки, ковры, сувениры и т.д.)
- регулярно проветривать комнаты.

Кроме того, если кто-то из членов семьи заболел, необходимо снизить количество прямых контактов с ним.

Питание

Физическое состояние напрямую зависит от рациона. Особенно это важно для растущего организма, поэтому при организации питания нужно:

- придерживаться определённого режима приёма пищи;
- создать сбалансированное и разнообразное меню;
- питаться небольшими порциями, 4-5 раз в день;

-ограничить потребление сладкого, а также блюд с высоким содержанием ненатуральных добавок.

Важно помнить, что простые блюда из базовых продуктов и сезонных овощей и фруктов наиболее полезны. Также стоит поддерживать водный баланс в детском организме. Ребёнку необходимо ежедневно потреблять достаточно жидкости (детям старше 2 лет – около 1 литра воды). На начальном этапе, когда появляются первые симптомы, обильное питьё способствует скорейшему очищению организма от патогенных микроорганизмов.

Гигиена

Кроме основных правил персональной гигиены нужно добавить особые процедуры, понижающие риск возникновения простудных заболеваний:

- мыть руки чаще (обязательно, если при кашле или чихании прикрывали рот ладонью); - промывать носовые ходы и горло спецрастворами; - не трогать лицо руками и не тереть ими глаза (пользоваться салфетками); - в период эпидемий использовать одноразовую маску в местах, где присутствуют люди; - пользоваться собственными предметами личного обихода (зубная щётка, расчёска, собственная посуда и приборы и др.).

Это общепринятые правила, которыми не стоит пренебрегать, допуская размножение бактерий и вирусов. Если нет возможности помыть руки, можно применять антисептические средства, которые удобно брать с собой.

Режим дня



Не менее важно придерживаться распорядка:

- ночной сон должен продолжаться не менее 8 часов; - желательно выдерживать дневной «тихий час», особенно дошкольникам; - обеспечивать достаточные физические нагрузки в течение дня.

Полноценный отдых необходим для активизации защитных функций независимо от возраста.

Прогулки на улице

Чтобы пребывание на свежем воздухе максимально способствовало оздоровлению, необходимо:

- гулять 3-4 часа ежедневно (в зависимости от погодных условий можно корректировать время пребывания на улице); - не допускать переохлаждения, особенно длительного; - одеваться по погоде, учитывая такие факторы, как наличие осадков и температуру окружающей среды, а также степени активности малыша; - если ребёнок промок, как можно скорее вернуться в помещение, переодеть в сухое и дать тёплое питьё.

Для прогулок лучше выбирать парки и скверы, пешеходные зоны и площадки, расположенные вдали от скопления автомобилей. В зимний период желательно избегать многолюдных мест, отдавать предпочтение прогулке в лесу вместо посещения развлекательного центра или кино.

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ У ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ

В детских ДООУ санитарно-гигиенические нормы соблюдаются постоянно, а также проводятся мероприятия, предупреждающие развитие вирусных заболеваний, например:

воздушные ванны и закаливающие процедуры (обычно включают гимнастические упражнения, хождение босиком по специальной поверхности);

кварцевание помещений.

Не менее важно соблюдать меры предосторожности родителям: если у малыша возникли первые признаки заболевания (заложенность или течение из носа, покашливание и т.д.), нужно отменить посещение учреждения.

ПРИВИВКА ОТ ГРИППА

Поскольку возбудителей ОРВИ множество, вакцины от респираторных вирусов не существует, но от гриппа, который отличается тяжёлым течением и возможными осложнениями, можно поставить прививку каждому желающему.

Прививка хоть и не уберёжёт от заражения на 100%, но существенно понизит риски, а также снизит вероятность развития осложнений и облегчит течение болезни.

В любом случае перед прививкой необходимо пройти осмотр у врача и сдать анализы. За две недели до даты вакцинирования желательно отказаться от путешествий. При склонности к аллергии, за три дня до процедуры нужно начать давать антигистаминные средства. Если в течение трёх недель до прививки ребёнок заболел, дату вакцинации рекомендуется перенести на более поздний срок.