

## Профилактика ОРВИ у детей

ОРВИ — острые респираторные вирусные инфекции – самое распространённое инфекционное заболевание во всем мире. Попадая в организм, вирус ОРВИ начинает быстро размножаться, разносится по телу током крови и вызывает разные патологические состояния.

Появляются температура, озноб, головная боль, сильная ломота в организме. ОРВИ болеют почти все, так как их источником являются люди.

**Не заболеть ОРВИ сложно, однако снизить вероятность заболевания ОРВИ возможно, именно поэтому профилактика ОРВИ у детей является одной из главных и актуальнейших задач для родителей, врачей, воспитателей и учителей.**

Как считают медики, 99% иммунитета зависит от образа жизни (физическая активность, эмоциональное состояние, питание и бытовые условия) и соответственно лишь на 1% иммунитета могут повлиять лекарства.

### Основные меры профилактики ОРВИ

1. Закаливание.
2. Частые прогулки на свежем воздухе в любое время года и в любую погоду.
3. Когда собираетесь на улицу, ребенка не надо сильно кутать.
4. Поддерживайте оптимальные параметры влажности и температуры воздуха в помещениях.
5. Влажная уборка помещений при минимальном использовании бытовой химии.
6. Вакцинация.
7. Прием витаминно-минеральных комплексов общеукрепляющего действия (*витамины* — прежде всего С, А и группы В).
8. Продукты пчеловодства (мед, прополис, маточное молочко и т. д.).
9. Гомеопатические средства;
10. Фитоиммунотуляторы (препараты растительного происхождения, улучшающие иммунитет).



Это основные меры профилактики ОРВИ.

Дети грудничкового возраста редко болеют, так как почти изолированы от внешних и частых контактов и благодаря иммунитету, доставшегося от родителей.

У ребенка грудного вскармливания риск заболеть ОРВИ значительно снижается, так как с маминым молоком получает антитела и множество других не специфических защитных факторов к вирусам. Правильный образ жизни семьи, где малыша закалывают, много гуляют, купают, способствует укреплению иммунитета грудничков.

### Профилактика ОРВИ в школе и в детском саду

Чаще всего дети болеют, когда начинают посещать детские ясли и сады. Впервые появившись в детском саду, ребенок попадает в агрессивную вирусную среду. Поэтому ребенок вначале будет часто болеть, пока организм его не выработает иммунитет к вирусам и их модификациям.

У детей с четырех — пяти лет частота заболеваемости снижается, что связано с проявлением специфического иммунитета после перенесенных заболеваний.

Профилактика ОРВИ в ДОУ заключается в следующих мероприятиях:

1. Закаливание.
2. Правильная организация сна на свежем воздухе.
3. Санитарно-просветительная работа для родителей и персонала.
4. Обогащение рациона питания продуктами с более высоким содержанием витаминов А, В и С.

Продукты, богатые витаминами А, В, С:

- лимон;
- цветная капуста;
- шпинат;
- киви;
- пшеничные отруби;
- зеленые и оранжевые овощи и фрукты;
- молочные продукты;
- рыба;
- орехи.



Заболевшие дети пропускают

занятия, что значительно снижает их успеваемость. Поэтому профилактика ОРВИ в школе — очень важная задача для родителей и педагогов, она включает те же основные принципы, что и профилактика ОРВИ у детей.

Если ваш ребенок все же заболел, то лучше воспользоваться следующими советами доктора Комаровского. Прежде всего профилактика и лечение ОРВИ предполагает не глотание таблеток и микстур, а вести активный образ жизни и создание условий, в которых организм ребенка сам легко справится с вирусом.

#### **Комаровский Е.О. профилактика ОРВИ**

1. В помещении должно быть свежо и влажно, а ребенок тепло одет.
2. Еда должна быть легкой, углеводной, жидкой — и только по желанию ребенка. Лучше немного дать поголодать, чем перекормить.
3. Много пить (поить)!!! Чай, морсы, компот, кисель.
4. В нос часто закапывать солевые растворы!
5. При повышенной температуре — использовать парацетамол или ибупрофен. Аспирин противопоказан категорически!!!
6. Никаких антибиотиков!!! Антибиотики лишь увеличивают риск осложнений.

**Вывод: профилактика ОРВИ у детей значительно снижает риск заболевания гриппом и ОРВИ и повышает шансы на благоприятный исход. Эффективность профилактики ОРВИ, направленная на укрепление иммунитета, проявится только при ежедневном, постоянном и настойчивом выполнении своего долга родителями, воспитателями и педагогами. Главная задача взрослых – создать благоприятные условия для жизни и развития детей.**