

Профилактика гриппа и ОРВИ у дошкольников

Простуда - незваный гость, который ежегодно приходит к детям и взрослым. Но детский иммунитет хуже справляется с этим испытанием, и в результате простуды «липнут» к малышу слишком часто. Ребенок может простужаться и заболеть несколько раз в месяц. Вовремя проведенная профилактика простудных заболеваний у детей убережет от болезней и одновременно не позволит простуде превратиться в хроническое заболевание, с которым придется бороться всю жизнь. Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39°C–40°C) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

Пути передачи инфекции: воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений. Руки больного — источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватается все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой, — здравствуй, ОРВИ.

Не трогайте своего лица. Мойте руки, часто, много, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки, мойте, трите, не ленитесь! Учитесь сами и учите детей, если уж нет платка, кашлять-чихать не в ладошку, а в локоть.

Профилактика ОРВИ и гриппа состоит из двух методик. Первая - неспецифическая профилактика, вторая - специфическая профилактика.

К неспецифической профилактике ОРВИ и гриппа относятся:

- регулярная влажная уборка, проветривание помещения, в котором находятся дети или ребенок;
- закаливание организма здорового ребенка (проводится летом, до похолоданий);
- своевременное предотвращение сквозняков, как в жилых, так и учебных помещениях, дошкольных учреждениях, также предотвращение переохлаждения

детей, ведь оно резко снижает способность детского организма вырабатывать эндогенный интерферон, являющийся одним из основных факторов организма человека в борьбе с вирусной инфекцией;

- чрезмерное укутывание и предотвращение переохлаждения детей – это совершенно разные вещи, их нельзя ассоциировать и путать, так как чрезмерное укутывание чревато перегреванием;

- соблюдение режима дня и ухода за детьми, их гигиены, принципов здорового образа жизни, и рационального питания, содержащего овощи, фрукты, соки;

- соблюдение масочного режима, обязательная изоляция больного;

- применение иммуномодуляторов растительного происхождения. Данные препараты применяются не позже, чем за месяц-полтора до начала сезонной заболеваемости простудами по назначению врача, наблюдающего ребенка.

Специфическая профилактика ОРВИ и гриппа состоит из:

- применения гомеопатических препаратов или антигемотоксических средств, которые назначает врач-педиатр;

- применения противовирусных препаратов и др., также по назначению врача-педиатра;

- активную специфическую профилактику гриппа посредством вакцинации. Вакцинацию против гриппа желательно делать все детям, в возрасте от 6 месяцев, особенно тем, которые входят в группы риска.

К детям групп риска относятся:

- дети, имеющие хронические заболевания легких и бронхиальную астму;

- дети с заболеваниями сердца;

- дети с болезнями и пороками развития центральной нервной системы;

- дети, больные сахарным диабетом и хроническими заболеваниями почек, а также метаболическими заболеваниями;

- дети, имеющие иммунопатологии, включая ВИЧ-инфицирование.

Вакцинацию против гриппа в обязательном порядке следует проводить в домах ребенка, дошкольных учреждениях, школах-интернатах. Вакцинация против гриппа у детей, которые не входят в группы риска, желательна, но проводится только по желанию родителей.