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.

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 22ºС, в спальне — выше 19ºС; - 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 ГРИППА И ОРВИ В ШКОЛАХ

Для снижения вероятности распространения вирусов среди школьников, нужно:

* проветривать учебные классы не менее 5 раз в день;
* по окончании учебного процесса делать влажную уборку помещения;
* ученикам обязательно мыть руки, соблюдая правила персональной гигиены;
* детям с симптомами простуды, надевать одноразовые респираторные маски;
* использовать солевой раствор для промывания носа и полоскания горла.

Если учебное заведение расположено не рядом с домом, но в пешей доступности, лучше пройтись пешком и не пользоваться общественным транспортом. Так можно избежать лишних контактов с потенциальными носителями вируса.

МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ЗАЩИТА

Список препаратов для профилактики гриппа и ОРВИ постоянно пополняется новыми наименованиями. Несмотря на широкий ассортимент, есть ряд лекарственных препаратов, которые зарекомендовали себя как хорошие средства защиты от простуды. ВАЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА!!!

* Противовирусные таблетки

Для предупреждения развития патологических процессов применяют иммуномодуляторы и лекарства на основе интерферона. Они способны активизировать иммунную систему, восполнить недостаток собственных интерферонов, что существенно повышает устойчивость к вирусам различной этиологии. К таким препаратам относят Грипферон, Циклоферон, Кипферон и другие медикаменты.

* Капли для детей для профилактики ОРВИ

Промывание носовых проходов физраствором или соляным раствором обеспечивает вывод патологических микроорганизмов, и как следствие, защищает от проникновения вирусов и бактерий. Для процедур использовать аптечные препараты: Аквалор, Аквамарис и другие, либо приготовить соляной раствор самостоятельно, для чего растворить пищевую соль в кипячёной воде из расчёта ½ чайной ложки соли на стакан воды.

* Спреи в горло для профилактики ОРВИ

Антисептические препараты в виде спреев (Мирамистин, Гексорал и другие) стоит применять только по назначению врача. Самостоятельное применение таких медикаментов вместо пользы может навредить здоровью.

* Мази и гели для защиты от простудных заболеваний

Мази и гели обычно используют для носа, так как проникновение патогенных микроорганизмов происходит преимущественно через дыхательные пути.

Рекомендуют мазь Флеминга, Оксолиновую и Тетрациклиновую мази, бальзам «Золотая звезда», гель Отофаг и другие средства. Перед применением нужно знакомиться с возрастными ограничениями. Также популярна и эффективна мазь «Виферон» для профилактики ОРВИ у детей и взрослых, в том числе при беременности.

* Ингаляции с физраствором для профилактики ОРВИ детям

Цель такой ингаляции — увлажнить слизистые оболочки и очистить дыхательные пути от вирусов и бактерий. При первых признаках простуды такая мера позволит сократить период лечения или полностью избавиться от клинических проявлений на ранних этапах. Но без видимых причин достаточно простого промывания носа.

* Витамины

Поливитамины и витаминные комплексы являются БАДами и могут использоваться согласно инструкции (Витрум, Алфавит, Мультитабс и другие). При этом обязательно нужно учитывать возраст и вес ребёнка, поскольку чрезмерное употребление таких добавок не пойдёт на пользу. Кроме того, сбалансированная диета, употребление сезонных овощей и фруктов обеспечит организм полезными веществами без специальных средств. Прежде чем начать приём витаминов, следует посетить специалиста.

* Профилактика гриппа и ОРВИ народными средствами

Народные средства не имеют научного подтверждения, поэтому их эффективность может быть доказана исключительно собственным опытом. К ним можно отнести раскладывание очищенных зубчиков чеснока в помещении, «ингаляция» над кастрюлей с свежесваренным картофелем, горячее питьё в виде молока с маслом, чая с мёдом или вареньем из малины, а также множество других способов.

Ввиду безопасности большинства процедур профилактика ОРВИ и гриппа народными методами популярна у беременных и применяется для детей старше 3 лет. Такие способы допускаются, но не отменяют необходимости получения квалифицированной помощи врача и приёма лекарственных препаратов.

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.

КАКИЕ ВАКЦИНЫ ПРИМЕНЯЮТ:

* субъединичные (в их составе присутствует поверхностный белок вируса);
* инактивированные (неживые).

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

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Для прививки от гриппа существуют противопоказания:

* возраст до полугода;
* наличие аллергии к компонентам препарата;
* тяжёлая реакция на предыдущее вакцинирование.

Можно прививать только инактивированной вакциной детей, у которых имеются:

* аллергия на яйца;
* нарушения работы иммунной системы.

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.

КОМУ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА

Вакцинируют от гриппа добровольно, обратиться может любой желающий. Рекомендуется ставить прививку:

* детям младше 2 лет, поскольку у малышей отмечают риск развития осложнений;
* детям, посещающим образовательные учреждения;
* людям с хроническими болезнями органов дыхания.

После вакцинирования допускаются небольшие временные отклонения в самочувствии ребёнка, которые могут проявиться в виде:

* повышения температуры тела;
* покраснения в месте укола;
* капризного поведения, раздражительности.

Если реакция не проходит в течение нескольких дней, стоит обратиться к врачу.