

Памятка для родителей по профилактике ОРВИ.

На фоне эпидемии коронавирусной инфекции о привычном ОРВИ уже не думают. Но другие вирусы по-прежнему продолжают атаковать людей, и от них тоже нужно защищаться. Вне зависимости от вида вируса, противостоять ему именно иммунитет. Болезнь легче предотвратить, чем лечить последствия.

ОРВИ — самая частая инфекция человека: дети до 5 лет переносят около 6-8 эпизодов болезни в год, в детских дошкольных учреждениях особенно высока заболеваемость на первом и втором году посещения . Чаще всего ОРВИ развивается у детей со сниженным иммунитетом, ослабленным другими заболеваниями. Плохое питание, нарушенный сон, недостаток солнца тоже негативно влияют на организм.

Поскольку вирусы распространяются в основном по воздуху и через предметы, дети быстро заражаются друг от друга в коллективе. Поэтому периодически часть группы или класса сидят дома и болеют, остаются лишь самые крепкие дети, чья иммунная система выдержала удар. Выделение вирусов больным максимально на третьи сутки после заражения, но слабо заразным ребенок остается до двух недель.

Инфекция несколько часов остается активной на различных поверхностях, игрушках. Часто бывает вторичное инфицирование: только переболевший ребенок спустя неделю снова заболевает тем же самым. Чтобы этого не происходило, родителям нужно изучить несколько правил и объяснить их своим детям.

Памятка родителям по профилактике ОРВИ у детей

Родители могут обеспечить детям хорошее питание, закаливание, спортивное развитие. Но они не смогут отследить каждый шаг ребенка в коллективе: на площадке, в детском саду. Важно объяснить ребенку, что такое ОРВИ и почему нельзя, например, чихать прямо в лицо соседу .

Мы собрали все советы по профилактике ОРВИ у детей в памятку для родителей. Это поможет снизить количество заболевших детей и защитить своего ребенка.

Полноценный отдых

Даже организм взрослого подтачивает постоянная активность. Если после школы ребенок идет в кружки, потом занимается уроками, и поздно ложиться спать, его организм не успеет восстановиться. От этого нарушается сон и снижается иммунитет.

Ребенку необходимо оставлять время на отдых, спокойную прогулку, чтение книжек, полноценный сон не менее 8 часов.

Спортивные занятия

Помимо отдыха, ребенок должен тренироваться. Это не только помогает правильно развиваться скелету и мышцам, но и делает тело более выносливым.

Подбирайте нагрузку в зависимости от возраста и предпочтений ребенка. Кому-то подойдет плавание, а кто-то полюбит командные игры и борьбу. Для начала можно попробовать каждое утро делать зарядку. Чтобы ребенок не упирался, подавайте ему пример, покажите, что зарядка — это не скучная обязанность, а полезное времяпровождение.

Закаливание

Очень сложно рассчитать, как одевать ребенка, особенно если погода переменчива. Перемерзание снижает иммунитет, но и постоянный перегрев и «тепличные» условия не дают организму привыкнуть к реальной погоде и температуре.

У всех детей разная чувствительность к теплу, обращайтесь внимание на поведение малыша. Если он пытается сорвать с себя одежду, даже если вы уверены, что правильно все рассчитали, ребенку может быть слишком жарко. Закаливание можно начинать еще в грудничковом возрасте. При комнатной температуре в помещении без сквозняков оставляйте детей без одежды на недолгое время, обливайте ножки водой, остудив ее до 20°C. После этого наденьте теплые носки. Дети старшего возраста могут принимать контрастный душ, гулять босиком при теплой погоде.

Правила гигиены

Как бы банально ни звучал этот совет, мытье рук с мылом действительно решает проблему многих заболеваний. Для профилактики ОРВИ у детей мыть руки нужно после улицы, санузла, перед едой.

Если ребенок или кто-то из членов семьи уже болеет, для него нужно выделить отдельную посуду и полотенца, чтобы не передавать вирус всем.

Проветривание и уборка

Вирусы не слишком устойчивы в окружающей среде, но несколько часов они представляют опасность. Поэтому в комнатах нужно регулярно делать влажную уборку и проветривать помещения. Можно использовать дезинфицирующие средства, добавляя их в воду для мытья. Однако не рекомендуется стремиться к полной стерильности, это только вредит иммунитету.

Правила поведения

Дети массово заражают друг друга часто от незнания. Они чихают и кашляют друг на друга, не стараясь прикрыть лицо рукой. Объясните, почему нужно соблюдать это правило — это не только невежливо, но и опасно для других людей. Если кто-то уже болеет и чихает, лучше не подходить к нему слишком близко, чтобы не заразиться. Выделите ребенку пачку одноразовых

платков, чтобы он мог часто их менять. Также не стоит постоянно трогать лицо руками.

Оставьте ребенка дома

Если ребенок заболел, стоит оставить его дома, даже если симптомы пока слабо выражены. Возможно, у него крепкий иммунитет и он легко переносит вирус. Но, придя в коллектив, заразит более слабых детей, которые «слягут» на пару недель.

Если в саду или школе началась сезонная эпидемия ОРВИ, то при возможности тоже нужно побыть дома. Так риск заражения ниже, да и эпидемия закончится быстрее.

Советы врачей по профилактике ОРВИ у детей

Самое важное — не допустить распространение инфекции. Как бы ни был закален ребенок, если все вокруг будут болеть — его иммунитет рано или поздно тоже не выдержит.

Поэтому при первых признаках ОРВИ изолируйте ребенка дома, не приводите его в коллектив. Вызовите врача, чтобы исключить более серьезные заболевания и избежать осложнений. Простое ОРВИ может привести и к поражению легких, если его неправильно лечить.

Памятка для родителей по профилактике энтеровирусной инфекции

Энтеровирусные инфекции (ЭВИ) – группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами (кишечными вирусами), которые характеризуются многообразием клинических проявлений от вирусоносительства и легких лихорадочных состояний до серьезных вирусных менингитов.

Максимальная заболеваемость регистрируется в летне-осенние месяцы. Энтеровирусы отличаются высокой устойчивостью во внешней среде, способны сохранять жизнеспособность в воде поверхностных водоемов и влажной почве до 2-х месяцев, при температуре до 37°C вирус может сохранять жизнеспособность в течение 50-65 дней, в замороженном состоянии – в течение многих лет, при хранении в обычном холодильнике (+4 – +6С) – в течение нескольких недель. Энтеровирусы быстро разрушаются под воздействием ультрафиолетового облучения, при высушивании, кипячении.

Энтеровирусной инфекцией можно заразиться при не соблюдении правил личной гигиены (через грязные руки), при употреблении зараженной воды или пищи, а также при непосредственном контакте с зараженными предметами.

Источником инфекции является больной человек или вирусоноситель. Основной механизм передачи возбудителя – фекально-оральный, он реализуется водным, пищевым и контактно-бытовым путями. Возможна передача инфекции воздушно-капельным путем.

Инкубационный период составляет от 2 до 35 дней, в среднем – 1 - 10 дней.

Для заражения необходимо незначительное количество вируса. Именно с этим связана большая распространенность этой инфекции, особенно среди детей и лиц, имеющих низкий иммунитет.

Наиболее частым проявлением энтеровирусной инфекции с поражением центральной нервной системы является серьезный менингит. Энтеровирусные серьезные менингиты составляют 85-90% от общего числа случаев менингитов вирусной этиологии. Серьезный менингит часто не ограничивается воспалением менингеальных оболочек, при вовлечении в процесс головного и спинного мозга заболевание центральной нервной системы проявляется в виде менингоэнцефалита, энцефалита, энцефаломиелита, миелита, радикуломиелита. Заболевание начинается остро, отмечается повышение температуры до 39-40 градусов, уже на 1–2-й день с момента заболевания появляются менингеальные симптомы – головная боль, ригидность затылочных мышц, рвота. У части пациентов отмечается потеря аппетита, диарея, сыпь, боли в мышцах. При появлении симптомов заболевания необходимо сразу обратиться к врачу. Обязательной госпитализации подлежат больные энтеровирусным менингитом. При легких

формах клинического течения заболевания лечение может осуществляться в домашних условиях при регулярном врачебном наблюдении.

Кроме центральной и периферической нервной системы, энтеровирусы могут поражать слизистую ротоглотки, слизистую глаз, кожу, мышцы, слизистую кишечника, яички, поэтому заболевание может протекать в виде:

- конъюнктивита с выраженным покраснением, слезотечением, светобоязнью и небольшими кровоизлияниями (проявления могут быть только на одном глазу или на обоих);
- поражения ротоглотки в виде ангины с пузырьковыми высыпаниями на миндалинах и глотке;
- высыпаний на коже, внешне сыпь выглядит как красные пятна, которые не возвышаются над уровнем кожи, когда сыпь исчезает, на её месте в течение нескольких суток могут сохраняться пятна с чрезмерной пигментацией;
- миозита, который проявляется болями в мышцах, особенно в области грудной клетки и конечностей, и уменьшаются по мере понижения температуры тела;
- нарушений стула в виде диареи;
- орхита (воспаление яичек) у мальчиков.

Для профилактики энтеровирусной инфекции необходимо соблюдать правила личной гигиены – тщательно мыть руки после посещения туалета, возвращения с улицы, а также перед приготовлением и употреблением пищи. Учитывая способность энтеровируса долгое время сохраняться в воде, необходимо использовать для питья только кипяченую или бутилированную воду.

Фрукты, ягоды и овощи перед употреблением необходимо тщательно мыть с применением щетки под проточной водой и с последующим ополаскиванием кипятком.

Во время загородных поездок не следует употреблять сырую воду из неизвестных источников, колодцев и открытых водоемов, для приема пищи необходимо использовать индивидуальную посуду или посуду одноразового применения.

Купаться только в официально разрешенных местах, при купании стараться не заглатывать воду.

Не приобретать продукты у частных лиц и в неустановленных для торговли местах.

Вакцины для профилактики энтеровирусной инфекции не существует.

Особую осторожность необходимо проявлять в период зарубежных поездок. Следует помнить, что неблагоприятная ситуация по энтеровирусной инфекции сложилась в странах Юго-Восточной Азии.