

Консультация для педагогов «Профилактика простудных заболеваний у детей в осенний и зимний периоды».

Острые респираторные вирусные инфекции на сегодняшний день являются наиболее массовыми заболеваниями, именно на их долю ежегодно приходится до 90% случаев болезни. Согласно статистике, практически каждый взрослый в год заболевает гриппом или другими ОРВИ дважды, а находящиеся в группе риска дети, пожилые люди и лица с хроническими заболеваниями - и того чаще. Всемирная Организация Здравоохранения в свою очередь предоставляет еще более пугающую статистику - ежегодно от осложнений гриппа и других ОРВИ умирает от 250 до 500 тыс. человек.

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 системы 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.

Заболеваемость ОРВИ наиболее высока в осенне-зимний период. Именно потому ранней осенью так актуален вопрос своевременной профилактики этих заболеваний. В целом профилактические меры предотвращения заболеваний гриппом и ОРВИ можно разделить на три направления:

- ведение здорового образа жизни и полноценное питание
- соблюдение мер предосторожности

- медикаментозная профилактика

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 подойдут эстафеты, 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, обращайте 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.

Переходим ко второму пункту плана профилактики гриппа и ОРВИ - разумные меры предосторожности. Тут всё достаточно просто:

- **Личная гигиена.** Чаще всего ОРВИ передаётся в основном воздушно-капельным путём. Потому чем чаще вы моете руки - тем ниже риск заражения. Вымыть руки - самое просто из того, что вы можете сделать для собственного здоровья.
- **Избегайте контактов с больными.** Не стоит навещать заболевших друзей. Не стоит стесняться надеть маску, если контакт с больным неизбежен. Берегите здоровье, кроме вас самих никто не сможет этого сделать.
- **Если есть возможность избежать публичных мест - воспользуйтесь ею.** Вышеперечисленные правила простые, но достаточно действенные. Однако не всегда этих мер предосторожности хватает для того, чтоб устоять перед вирусами. Потому наряду с активным образом жизни и правильным питанием целесообразно пройти и медикаментозную профилактику. На сегодняшний день существуют два наиболее распространенных метода медикаментозной профилактики:
- Прием противовирусных препаратов;
- вакцинация от гриппа.

Профилактический прием в малых дозах противовирусных препаратов считается одним из наиболее прогрессивных методов предотвращения заболеваний гриппом и ОРВИ. Этот класс медикаментов эффективно стимулирует иммунную систему, подготавливая её к возможной встрече с вирусами и достойному им противостоянию. В числе противовирусных препаратов особое место занимает «Кагоцел»: препарат не только обладает эффективным противовирусным и иммуномоделирующим действием, но и высокой степенью безопасности применения. Результаты клинических испытаний препарата показали, что профилактический прием «Кагоцела» втрое снижает риск заражения ОРВИ. При этом профилактический эффект сохраняется до трех месяцев после завершения курса приема. Принцип действия «Кагоцела» заключается в стимулировании выработки собственного интерферона, что делает препарат эффективным по отношению ко многим возбудителям ОРВИ, в т.ч. и различным штаммам вируса гриппа.

Вакцинация так же считается эффективным методом противостояния гриппу, однако тут следует учитывать нюансы:

- проходить вакцинацию необходимо до начала эпидемии;
- вакцина разрабатывается исключительно против вирусов гриппа, потому не будет эффективна против других вирусов, вызывающих ОРВИ (в связи с этим обстоятельством, целесообразным будет профилактический прием противовирусных препаратов в дополнение к вакцинации);
- вакцины имеют ряд противопоказаний к применению и должны вводиться только в здоровый организм. Перед проведением вакцинации консультация терапевта обязательна!

Подведем итоги. Наиболее эффективным будет комплексный подход к вопросу профилактики гриппа и ОРВИ, при этом необходимые профилактические меры достаточно просты в исполнении и требуют лишь дисциплинированного подхода.

Берегите своё здоровье, и организм ответит вам благодарностью!