

ОРВИ у детей



Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ, ранее ОРЗ) — самая распространенная группа инфекционных заболеваний детей и взрослых в нашей стране. Симптомы ОРВИ - насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, усталость. Лучшее средство от ОРВИ у детей — профилактика. Чтобы ваш ребенок (и вы сами) реже болели, соблюдайте следующие несложные правила:

- Заразиться ОРВИ можно только от человека. Чем реже вы посещаете места массового скопления людей (школы, детские сады, поликлиники, магазины, офисы, общественный транспорт, массовые мероприятия и т. п.) — тем меньше шансов заразиться.

- Сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей — а это открывает вирусу дорогу в организм. Для профилактики ОРВИ больше времени проводите на свежем воздухе, регулярно проветривайте квартиру и мойте полы, купите увлажнитель воздуха, по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей! Температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха — 50-70 %.

- Кроме сухого воздуха, пересыхание слизистых оболочек могут вызывать некоторые лекарства. Если необходимо принимать такие средства во время эпидемии ОРВИ, следует строго соблюдать другие меры профилактики.

▣ Заразиться можно не только от кашляющих и чихающих больных. Не менее важный источник заражения – руки. Учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть. Если нет возможности быстро помыть руки после контакта, например, с поручнями общественного транспорта или дверными ручками в общественном помещении – используйте влажные салфетки. По возможности пользуйтесь кредитной карточкой, а не бумажными деньгами – это один из самых «заразных» предметов, т. к. они проходят через множество рук.

▣ Если ребенок заболел ОРВИ – приучайте его заботиться о здоровье окружающих: носить маску, сморкаться в платок (в крайнем случае – в сгиб локтя, предмет одежды, но не в ладошку), чаще мыть руки.

▣ Соблюдайте сами гигиенические требования, выполнения которых вы требуете от ребенка – это важно как в целях профилактики ОРВИ, так и в воспитательных целях.



Когда нужен врач при ОРВИ у детей? Всегда!

Любые проблемы со здоровьем ребенка должен решать именно специалист!

Вот случаи, когда необходим срочный вызов врача:

- ▣ **На четвертый день болезни не наступило улучшение, или после улучшения началось ухудшение;**
- ▣ **На седьмой день болезни температура ребенка остается повышенной;**
- ▣ **Не действуют или почти не действуют жаропонижающие средства;**
- ▣ **Кашель усиливается и становится более сухим;**
- ▣ **Присутствует хотя бы один из этих симптомов: сильная боль, гнойные выделения, одышка, жажда, сильная бледность;**
- ▣ **Кашель, насморк и другие обычные симптомы ОРВИ выражены не сильно, но ребенок очень плохо себя чувствует.**

Врача надо вызывать срочно, если ребенок потерял сознание, задыхается, у него наблюдаются: судороги, головная боль и рвота, боль в горле, при этом нет насморка, опечность на шее, температура выше 39° С, не снижающаяся через полчаса после приема жаропонижающего, бледность кожи, озноб, сыпь.

Берегите себя и своих детей!

Будьте здоровы!

