**Профилактика ОРЗ и ОРВИ у детей**



Какие профилактические меры применять чтобы не [**заболел ребенок ОРЗ или ОРВИ**](http://www.alegri.ru/zdorove/domashnii-doktor/orz-i-orvi-u-detei.html), а что делать если в семье уже кто-то болеет.

Профилактические мероприятия при любом инфекционном заболевании заключаются, во-первых, в предупреждении инфицирования, а во-вторых, в повышении устойчивости организма к инфекции.

**Профилактика инфицирования ОРЗ (ОРВИ)**

Чтобы снизить вероятность инфицирования, нужно понять, от кого и каким образом может передаваться инфекция. Источником инфекции могут быть только больные люди. Основными путями передачи ОРВИ являются:

**✓ воздушно-капельный.**Это основной путь передачи. Вирусные частицы передаются с капельками мокроты и слюны при кашле и чихании;

**✓ контактный путь.** В высохших каплях слизи, осевших на бытовых предметах, ви­русные частицы сохраняют активность в течение нескольких дней. Кроме того, вирусы в большом количестве находятся на руках заболевшего. Дав малышу погремушку, соску, мягкую игрушку, на которых имеются вирусные частицы, или прикоснувшись к нему немытыми руками, его очень легко заразить;

**✓ водный путь.** Такой путь передачи характерен для очень небольшой группы вирусов, вызывающих ОРВИ (самый типичный — аденовирус).

Зная пути распространения вирусов, несложно понять, какими должны быть профилактические меры.

**Профилактика воздушно-капельного пути заражения**

Во время вспышки ОРВИ не нужно приглашать знакомых и родственников, не нужно брать ребенка в гости, особенно если придется ехать общественным транспортом. Если можно, в этот период лучше не ходить в поликлинику на профилактический осмотр и прививки.

Если у кого-либо из ближайшего окружения ребенка появились признаки заболевания, от него нужно как можно раньше изолировать ребенка. Нельзя, чтобы папа, пришедший с работы с температурой, купал малыша, а сестра, подхватившая в школе насморк, присматривала за братиком, пока мама готовит ужин.

Если же уход за ребенком приходится осуществлять больному, он должен быть в маске и почаще мыть руки. И менять маску нужно не реже одного раза в четыре часа. Маску можно использоваться повторно, если она подлежит стирке и дезинфекции (в домашних условиях — утюгом).

Марлевые, ватно-марлевые а также современные одноразовые маски из нетканых материалов - один из самых распространенных способов профилактики ОРВИ. Основная задача маски - задержать капли слюны и мокроты, разлетающиеся вокруг больного при разговоре, кашле, чихании. Эти капли - основной источник инфицирования, во-первых, находящихся рядом людей и, во-вторых, бытовых предметов. То есть маски не нужны здоровым. Их должны надевать больные.

Если в разгар вспышки ОРВИ к вам приходит с визитом участковый педиатр или патронажная медсестра, предложите им надеть маску (лучше иметь ее дома) перед тем, как осматривать ребенка.

Следует также помнить, что вероятность заболеть тем выше, чем выше активность вируса и его концентрация в воздухе. Следовательно, профилактика ОРВИ — это также обеспечение чистоты и свежести воздуха в доме. Вирусные частицы часами и сутками сохраняют свою активность в пыльном, сухом, теплом и неподвижном воздухе и в считанные минуты (а то и секунды) погибают в чистом, прохладном, влажном и движущемся воздухе. Так что же делать? Как можно чаще и тщательнее проветривать комнату малыша и вообще весь дом и следить по возможности за влажностью воздуха — она должна быть около 70%.

Помните, что чем интенсивнее воздухообмен, тем меньше концентрация вирусов в воздухе и меньше вероятность инфицирования.

**Профилактика контактного пути заражения**

Поскольку вирусные компоненты могут находиться в высохших частицах слизи, осевших на бытовых предметах, на полу, в пыли, нужна частая влажная уборка помещений: все, что можно помыть и протереть влажной тряпочкой, — регулярно мыть и тереть. Ну и, конечно, нельзя забывать, что вирусы скапливаются на руках. Соответственно, нужно чаще и тщательнее мыть руки.