**Профилактика острых респираторных заболеваний у детей**

Большинство ОРЗ вызывается вирусами и называются острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ).

Для ОРВИ характерны массовый характер заболеваний и высокая изменчивость вирусов.

Восприимчивость к ОРВИ высокая у детей всех возрастов, включая новорожденных. Особенно часто болеют дети в яслях, детских садах, школах. Увеличение частоты заболеваемости детей отмечается в холодное время года, в межсезонье и под воздействием стрессовых ситуаций. Источником инфекции могут быть только больные люди.

Основной путь передачи ОРВИ - воздушно-капельный. Вирусные частицы передаются с капельками мокроты и слюны при кашле и чихании.

Контактный путь - это взаимодействие с высохшими каплями слизи, мокроты и слюны осевшими на бытовых предметах и сохранившими активность в течении нескольких дней. Кроме того, вирусы в большом количестве находятся на руках заболевшего.

Водный путь передачи характерен для очень небольшой группы вирусов, вызывающих ОРВИ.

Профилактические мероприятия по предотвращению ОРВИ.

Предупреждение инфицирования: по возможности исключить контакт ребенка с больным и потенциальным источником инфекции; ограничьте контакты ребенка в сезоны повышенной заболеваемости (не посещать места повышенного скопления людей); сократить использование городского транспорта для поездок с детьми; удлините время пребывания ребенка на воздухе; при первых признаках ОРВИ рекомендуется ношение масок (маску необходимо менять не реже одного раза в 2-4 часа) и частое мытье рук; обеспечьте чистоту и свежесть воздуха в доме: частое и тщательное проветривание, кроме того, влажность воздуха должна быть около 70%; ежедневно проводите влажную уборку помещений (в том числе обработку игрушек, мебели, предметов интерьера и т.д.); не забывайте мыть руки с мылом после контакта с больным ОРВИ или предметами ухода за ним, после поездки в транспорте или посещения общественных мест.

Повышение устойчивости организма к инфекции:

Методы воздушного закаливания просты и удобны. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе вне зависимости от погоды и времени года.

Хождение босиком. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма.

Солнечные ванны. Главное их оздоровительное значение состоит в бактерицидности (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают).

Закаливание водой. Обтирания, обливания (могут проводиться ежедневно утром или вечером прохладной водой). Наиболее благоприятно начинать закаливание летом. Начинайте закаливание только после консультации со специалистом.

Соблюдение принципов здорового образа жизни. Соблюдение режима дня, полноценный, достаточный сон, рациональное питание, соответствующее возрасту ребенка (в том числе обязательное употребление свежих фруктов и овощей), прием поливитаминных препаратов по рекомендации врача.

Основной мерой профилактики ОРВИ у новорожденных является грудное вскармливание.

Вакцинация против острых респираторных заболеваний не проводиться (кроме гриппа), так как многочисленность возбудителей ОРЗ препятствует созданию эффективных универсальных вакцин.

Главный специалист-эксперт

Белогорского филиала ТФОМС Амурской области

Винникова Г.Г.