

# ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

**Острые респираторные вирусные инфекции** – наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах. Пути передачи инфекции: воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей.

## Профилактика гриппа и ОРВИ.

В период эпидемий, а тем более пандемий (особенно при опасных разновидностях гриппа, таких, как COVID-19) необходимо:

1 - соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

2 - делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

3 - при заболевании родственников, по возможности, изолировать их в отдельную комнату;

4 - тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);

5 - часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

6 - ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;

7 - в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

8 - соблюдать масочный режим в местах большого скопления людей