Каждую зиму организм взрослых и детей вынужден давать отпор острым респираторным вирусным инфекциям (ОРВИ).

Чтобы выполнить заповедь врача «не навреди», надо знать проявления болезни, при первых признаках ОРВИ вызвать врача на дом и не заниматься самолечением.

Маленькие дети, начиная с грудного возраста, весьма восприимчивы к респираторным вирусам. У детей раннего возраста ОРВИ протекает достаточно тяжело и нередко высок риск развития осложнений в виде отита, гайморита, бронхита, пневмонии. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить на только ОРВИ, но и пневмонию у ребенка. Температура выше 38 градусов более трех дней, усиление кашля, кряхтящее или учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость – признаки, требующие повторного вызова врача.

Лечение детей старше 3 лет с ОРВИ в большинстве случаев проводится амбулаторно, но госпитализация детей первого года жизни обязательна. Длительность и интенсивность терапии определяются возрастом больного, клинической формой заболевания, тяжестью его течения, а также наличием осложнений и сопутствующих заболеваний. Показаниями к госпитализации являются: тяжелое и осложненное течение ОРВИ, ранний возраст детей, острый стеноз гортани, сопутствующая хроническая бронхолегочная, почечная и сердечно-сосудистая патология.

***Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ.***

1. Необходимо повторить, что самолечение при гриппе и ОРВИ недопустимо, особенно для детей раннего возраста. Предугадать течение заболевания невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного, какие медикаменты нужны ребенку – решает врач в зависимости от клинических проявлений.
2. Режим больного должен соответствовать его состоянию: постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный – через один-два дня после падения температуры. Температура в комнате должна быть комфортной, 21-23ºС.
3. Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38 градусов, так как это своеобразная защитная реакция организма от вирусов и микробов.
4. Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать – при улучшении состояния аппетит восстановится.
5. Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет жидкость при высокой температуре, с потом, при дыхании и одышке, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары.
6. Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.
7. Предметы обихода, посуду выделить персонально для больного, обслуживание пациента проводить в марлевой повязке.

***Профилактика ОРВИ и гриппа у детей***

Вакцинопрофилактика является основным средством в борьбе с гриппом. Чтобы снизить риск заболевания, необходимо, чтобы вы и ваш ребенок пользовались простыми правилами и вели здоровый образ жизни:

* соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
* начинать закаливание с лета и продолжать его в дальнейшем;
* при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
* тщательно мыть руки с мылом перед едой, по возвращении с улицы, а также после пользования общими предметами с больным;
* часто проветривать помещение и проводить влажную уборку;
* ограничить посещение многолюдных мест и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется воздушно-капельным путем;
* прикрывать рот и нос при кашле и чихании салфеткой, избегать прикосновений руками к лицу, соблюдать дистанцию при общении;
* правильно пользоваться медицинской маской.

*Главный специалист по инфекционным болезням у детей*

*управления здравоохранения Липецкой области*

*Беляева Татьяна Ивановна*