# 8 советов по профилактике ОРВИ

#  у детей.

**Содержание:**

1. [Мойте руки чаще](https://anaferon.ru/articles/profilaktika-orvi-u-detey/#tit1)
2. [Промывайте ребенку полость носа](https://anaferon.ru/articles/profilaktika-orvi-u-detey/#tit2)
3. [Регулярно делайте уборку в доме](https://anaferon.ru/articles/profilaktika-orvi-u-detey/#tit3)
4. [Проводите закаливающие процедуры](https://anaferon.ru/articles/profilaktika-orvi-u-detey/#tit4)
5. [Оградите ребенка от табачного дыма](https://anaferon.ru/articles/profilaktika-orvi-u-detey/#tit5)
6. [Прививайте ребенка](https://anaferon.ru/articles/profilaktika-orvi-u-detey/#tit6)
7. [Давайте детям больше фруктов и овощей](https://anaferon.ru/articles/profilaktika-orvi-u-detey/#tit7)
8. [Принимайте препараты, назначенные врачом](https://anaferon.ru/articles/profilaktika-orvi-u-detey/#tit8)

С наступлением холодной погоды родители прилагают много усилий, чтобы ребенок не простудился. Но не стоит винить во всем погоду, время года или недостаточно теплую одежду, потому что настоящие «виновники» простуды – это возбудители инфекции. Если ребенок заразился вирусами, значит, скорее всего, у него острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ)1. Эту группу заболеваний дыхательных путей могут вызвать около 200 вирусов, в их числе — вирусы гриппа2.Чем младше малыш, тем чаще он может болеть ОРВИ, поскольку вирусам легче обойти несовершенную детскую иммунную защиту3. Несмотря на это, даже в сезон простуд многие дети не заражаются. В чем их секрет – в обычном везении или правильных действиях родителей? О мерах профилактики [ОРВИ у детей](https://anaferon.ru/articles/lechenie-orvi-u-detey-kak-i-chem-lechit/) расскажем в статье.



1. Мойте руки чаще

Профилактику ОРВИ у детей нужно начинать с соблюдения правил гигиены. Ребенок может коснуться инфицированных предметов, даже не подозревая об этом, а потом почесать руками глаза или нос. Тогда вирусы могут проникнуть в дыхательные пути, вызывая простуду4. Поэтому так важно объяснить ребенку, что нужно мыть руки чаще — это поможет удалить микробы, попавшие на кожу.

Мыть руки следует4:

* перед едой, после контакта с игрушками, гаджетами или домашними животными;
* в течение 15-30 секунд;
* протирая запястья и область между пальцами;
* очищая зону под ногтями.

**На заметку родителям!**

Пусть ребенок всегда держит при себе гигиенические салфетки. Если ему потребуется помыть руки в общественном туалете, он сможет закрыть ручку крана, не касаясь его руками4.

2. Промывайте ребенку полость носа

Слизистая оболочка дыхательных путей постоянно удаляет попавшие на нее микробы благодаря механизму самоочищения. Промывание полости носа облегчает работу этого механизма, уменьшает шансы вирусов и бактерий «закрепиться» на слизистой оболочке. Для профилактики ОРВИ ребенку следует промывать полость носа, используя солевые растворы. Их можно приобрести в аптеке или приготовить дома, добавив 1 чайную ложку поваренной или морской соли в один литр воды5.



3. Регулярно делайте уборку в доме

Влажная уборка, проветривание и использование дезинфицирующих средств — важные меры профилактики ОРВИ у детей. С их помощью можно удалить осевшие вирусные частицы, которые способны сохранять свою жизнеспособность до нескольких часов. Иногда они остаются на мебели, коврах и других предметах в течение недели4. А вирус гриппа, например, может сохраняться в комнате до 10 дней, если в ней сухой воздух6.

4. Проводите закаливающие процедуры

Закаливание желательно проводить круглый год, и, в зависимости от сезона, погоды и возраста ребенка, использовать разные методики. Можно начать с прогулок на свежем воздухе или полоскания горла холодной водой. Холод воздействует на поверхностные сосуды слизистой оболочки дыхательных путей. Сосуды попеременно сужаются и расширяются — так происходит их тренировка и повышается устойчивость самой слизистой оболочки к холоду6.



5. Оградите ребенка от табачного дыма

Курение родителей негативно сказывается на здоровье ребенка. Он вдыхает табачный дым, который сушит слизистую оболочку и ухудшает процесс ее самоочищения4.

На слизистой оболочке дыхательных путей есть мелкие реснички4. Своими волнообразными сокращениями эти реснички задерживают микробы, а потом удаляют их из дыхательный путей4. Но табачный дым может нарушать работу ресничек4, в результате чего микробы получают время, чтобы прикрепиться к клеткам и вызвать воспаление5. Поэтому для профилактики ОРВИ у детей родителям нужно отказаться от сигарет или хотя бы не курить в квартире.

6. Прививайте ребенка

Ежегодно врачи используют «свежую» вакцину против гриппа, которая содержит новые «версии» вируса7. Прививку можно делать ребенку с шестимесячного возраста3. Вакцинация рекомендована всем малышам, особенно младенцам и детям, которые посещают детский сад8.

7. Давайте детям больше фруктов и овощей

Для профилактики ОРВИ у детей следите за их питанием. Разнообразьте рацион ребенка, чтобы в нем были молочные продукты, овощи и фрукты, особенно красные, желтые и темно-зеленые, которые богаты витаминами и другими полезными для организма веществами. А вот сладкие продукты лучше ограничить. Сахар содержит только калории и чрезвычайно мало питательных веществ, поэтому не разрешайте ребенку есть много сладостей6.



8. Принимайте препараты, назначенные врачом

Применение противовирусных средств для профилактики ОРВИ у детей не заменяет вакцинацию против гриппа, а является вспомогательным методом для предупреждения простудных заболеваний6.

Анаферон® детский в таблетках для рассасывания — противовирусный препарат, который обладает иммуномодулирующими свойствами. Он может применяться для профилактики гриппа и других ОРВИ детям от одного месяца жизни. Анаферон® детский в таблетках для рассасывания активирует иммунитет ребенка, усиливает выработку защитных антител и помогает отражать атаки респираторных вирусов9.

Имеются противопоказания. Необходимо ознакомиться с инструкцией.

**Список литературы:**

1. Григорьев К.И. ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ДЕТЕЙ. 2009. Медицинская сестра; 3: 17-23.
2. Клинические рекомендации. Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ). Дети. 2022 URL: <https://cr.minzdrav.gov.ru/recomend/25_2> (дата обращения: 05.12.2022, режим доступа — свободный).
3. Ковтун, Т. А., Тутельян, А. В., Шабалина, С. В. Современные представления об эпидемиологии и этиологии острых респираторных заболеваний дыхательных путей у детей. Эпидемиология и вакцинопрофилактика. 2010; 5: 41-44.
4. 11 способов профилактики простуды и гриппа. URL: <http://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/epid-otdel/org/7053-12012017.html> (дата обращения: 05.12.2022, режим доступа — свободный).
5. Памятка для населения. Профилактика ГРИППА и ОРВИ. URL: <https://08.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/4107666> (дата обращения: 05.12.2022, режим доступа — свободный).
6. Профилактика инфекционных болезней. Неспецифическая профилактика гриппа и других острых респираторных инфекций. 2018. 50 с.
7. Малахов А.Б., Дронов И.А. Иммунопрофилактика гриппа в свете нового российского национального календаря профилактических прививок. РМЖ. Медицинское обозрение. 2014; 22(31): 2207.
8. ГРИПП У ДЕТЕЙ. URL: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/infektsionnye-i-parazitarnye-zabolevaniya/gripp-u-detey/?sphrase_id=13703> (дата обращения: 05.12.2022, режим доступа — свободный).