

## ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА К ИНФЕКЦИИ

### 1 ЗАКАЛИВАНИЕ

• **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). Однако надо знать, что воздействие солнечной радиации полезно только при умеренных ее дозах, при чрезмерных дозах возможны ожоги, тепловые и солнечные удары.

• **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ**

обтирания, обливания (могут проводиться ежедневно утром или вечером прохладной водой).



*Наиболее благоприятно ливание летом.*

*Начинайте закаливание только после консультации со специалистом.*

*Конечно, закаливание не исключает возможности заболевания ОРВИ, но значительно увеличивает сопротивляемость организма инфекции и снижает вероятность развития тяжелых форм ОРВИ и их осложнений.*

### 2 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.



**Основной мерой профилактики ОРЗ у новорожденных является ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ.**



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

**Оценить резервы здоровья своего ребенка Вы можете в центрах здоровья для детей Кировской области.**

- **Детский центр здоровья на базе КОГБУЗ "Кировский детский городской клинический лечебно-диагностический центр"**  
Адрес: г. Киров, ул. Красноармейская, 53  
☎ (8332) 54-40-41; 54-09-02
- **Детский центр здоровья на базе КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница»**  
Адрес: г. Котельнич, ул. Прудная, 33  
☎ (83342) 4-13-77



Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ»



## Профилактика острых респираторных заболеваний у детей



**Острые респираторные заболевания (ОРЗ), известные под названием «простудные заболевания», составляют более половины всех детских болезней.**

- ✓ Большинство ОРЗ вызывается **вирусами** и называются острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ).
- ✓ Для ОРВИ характерны **массовый характер заболеваний и высокая изменчивость вирусов.**
- ✓ Восприимчивость к ОРЗ 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.**
- ✓ Частые повторные заболевания возникают из-за того, что **иммунитет после перенесенного ОРЗ вырабатывается только против одного типа вируса,** то есть соответствует каждому возбудителю.



**ИСТОЧНИКОМ ИНФЕКЦИИ МОГУТ БЫТЬ ТОЛЬКО БОЛЬНЫЕ ЛЮДИ**

**Основными путями передачи ОРВИ являются:**

### **ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫЙ**

Вирусные частицы передаются с капельками мокроты и слюны при кашле и чихании;

### **КОНТАКТНЫЙ ПУТЬ**

В высохших каплях слизи, мокроты и слюны осевших на бытовых предметах, вирусные частицы сохраняют активность в течение нескольких дней. Кроме того, вирусы в большом количестве находятся на руках заболевшего;

### **ВОДНЫЙ ПУТЬ**

Такой путь передачи характерен для очень небольшой группы вирусов, вызывающих ОРВИ

## **ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ**

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ИНФИЦИРОВАНИЯ**

- по возможности **исключите контакт ребенка с больным и потенциальным источником инфекции;**
- **ограничьте контакты ребенка в сезоны повышения заболеваемости** (не посещать места повышенного скопления народа);
- **сократите использование городского транспорта для поездок с детьми;**
- **удлините времени пребывания ребенка на воздухе;**
- **при первых признаках ОРВИ рекомендуется ношение масок** (маску необходимо менять не реже одного раза в 2-4 часа) и частое мытьё рук;
- **обеспечьте чистоту и свежесть воздуха в доме:** частое и тщательное проветривание, кроме того, влажность воздуха должна быть около 70% (чем интенсивнее воздухообмен, тем меньше концентрация вирусов в воздухе и меньше вероятность заражения);
- **ежедневно проводите влажную уборку помещений** (в том числе, обработка 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.**