

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.**