

# Как обезопасить ребенка от ОРВИ и гриппа в период всеобщего карантина

Карантин – это не повод для грусти. Прежде всего, это возможность побыть со своей семьей. Время задуматься, проявить чуткость, гибкость, любовь, оказать поддержку и внимание своим близким. Самые уязвимые в этой ситуации – это дети. Ведь им передается тревога родителей. Поэтому не будем волноваться, а постараемся разобраться, что такое вирусные болезни и как с ними бороться.



Значение режима питания, прогулок на свежем воздухе, полноценного сна велико, но недостаточно, чтобы предохранить ребенка от инфекционных заболеваний. Детские болезни разнообразны, в этой статье остановимся на ОРВИ (острых респираторных вирусных инфекциях) и гриппе. Кстати, грипп – вирусное заболевание, которое входит в группу

ОРВИ. Однако его принято выделять отдельно.

## *Про способы заражения...*

Вирус передается от больного человека к здоровому. Есть два варианта передачи: воздушно-капельный и контактный. Теперь посмотрим, как это происходит у детей.

Представьте детский сад. Малыши сидят в игровой зоне и играют в конструктор. Один из мальчиков громко чихает. Что произошло? Правильно. Если этот малыш был носителем, то вирус разлетелся во все стороны, рассеялся в воздухе. Здоровые детки дышат этим воздухом и получают все шансы заразиться. Так работает **воздушно-капельный способ**. Но это еще не все.

Вместе с каплями слюны и мокроты вирус попал не только в воздух, но также осел на кирпичики конструктора. Дети будут продолжать играть. Вирус окажется у них на руках, а затем может попасть в рот, нос, глаза – вот пример **контактного способа распространения болезни**.

Ввиду всего этого в детских коллективах ОРВИ не редкость. Ведь приходится сталкиваться с очень разными вирусами. А организм к таким встречам еще не до конца подготовлен.

## *Про гигиену...*

Нельзя же ребенка изолировать от коллектива, скажете вы. Детям нужно общение. С этим не поспоришь. Нельзя изолировать ребенка, нельзя каждые

пять минут мыть руки, нельзя ходить в противогазе. А что же можно? Можно и нужно относиться ко всему разумно. Не нужно во время эпидемий водить детей по магазинам, аптекам. Им там не место. Нужно приучать к гигиене: мыть руки до еды, приходя с улицы, после посещения туалетной комнаты. Нужно научить пользоваться салфетками, закрывать рот локтем, когда чихаешь, или платочком. То есть приучать к гигиене. Быть аккуратным, внимательным к себе и окружающим.

#### *Про взрослых...*

На взрослых в период карантина возложена дополнительная ответственность. Нужно чаще проветривать комнаты, ежедневно делать влажную уборку. Не забывайте переодевать ребенка в свежую одежду. Разнообразьте питание. Предлагайте почаще попить.

Наблюдайте за ребенком: его поведение может сказать о многом. Повышенная капризность, вялость, сонность, любое необычное поведение сына или дочери должно родителей насторожить. Возможно, малыш заболевает. Спросите, что его беспокоит, осмотрите, померьте температуру. Подумайте, почему он ведет себя не так, как обычно.

#### *Про иммунитет...*

Меры, направленные на предотвращение попадания вируса в организм, называются гигиеническими. Есть также способы борьбы непосредственно с самими вирусами.

Встречаться нам с ними приходится очень часто, и здесь на помощь приходит иммунная система. Вирусы, которые попадают в организм, должны быть выявлены и обезврежены. Распознав вирус однажды, иммунная система его запоминает, и при повторном заражении быстро подавляет его распространение. Это и есть принцип работы иммунитета.



#### *Про прививки...*

На данном механизме основана и вакцинация. В организм вводят небольшое количество вирусов (часто инактивированных, то есть убитых), к которым вырабатывается иммунитет. И к тому моменту, когда человек повторно сталкивается с подобным вирусом, организм уже защищен. Он знает, как справиться с таким чужеродным агентом, и делает это вполне успешно. Прививки – очень эффективный способ борьбы с вирусами. Но не все так просто...

#### *Про грипп...*

Некоторые вирусы очень нестабильны и способны развиваться. Например, вирус гриппа. Этот вирус обладает невероятной способностью модифицироваться, причем, изменения могут быть как незначительными, так и существенными. Таким образом происходит появление новых штаммов гриппа, к которым у населения нет иммунитета. Незначительные изменения могут приводить к

ежегодным вспышкам гриппа, активные преобразования – к возникновению пандемий.

### *Про коронавирус...*

Похожая ситуация с текущей эпидемией коронавируса. ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) официально признала распространение коронавируса Covid-19 пандемией. Так как штамм Covid-19 значительно отличается от предыдущих версий коронавируса, то официальных рекомендаций относительно специфической профилактики или его лечения в настоящее время нет. Ни один из препаратов еще не был исследован в отношении данного вируса. Поэтому главной рекомендацией ВОЗ по профилактике заражения коронавирусом является соблюдение гигиенических мер.

### *Про режим дня...*

В идеале каждый дошкольник и школьник должен иметь распорядок дня, которого ему следует придерживаться. Вставать в одно время, рано ложиться спать, много гулять, полноценно питаться. Тогда ребенок будет крепким, здоровым, а количество эпизодов ОРВИ в течение года сведется к минимуму. Иммунитет будет в полном порядке.

К этому нужно стремиться всем ответственным взрослым. На деле же получается иначе. В современных условиях, когда у родителей часто ненормированный или сменный рабочий день, режима придерживаться очень не просто. В частности, именно из-за этого многие дети часто болеют, и их иммунитету нужна поддержка.

### *Про антибиотики...*

Почему при ОРВИ некоторые врачи назначают антибиотики? Заболевания, вызванные вирусами, антибиотиками не лечат. Они просто не работают. Более того, могут навредить. Зачем же их назначают? Если ОРВИ протекает с осложнениями, и присоединяется бактериальная инфекция, тогда без антибиотиков не обойтись. А чем же лечить вирусы, спросите вы?

### *Про противовирусные средства...*

С вирусами должна справиться иммунная система. Мы можем только помогать ей бороться с помощью облегчения симптомов болезни: сбивать температуру, полоскать горло, промывать нос и т.д. Также есть группа противовирусных средств. У подобных лекарств разные механизмы действия. Их своевременное применение может помочь избежать болезни совсем или сократить продолжительность ее течения. Исследования показывают, что применение Оциллококцинума для профилактики ОРВИ и гриппа у детей младшего возраста (3,5 мес. – 5 лет) позволяет защитить от заболевания 89,3% детей и снизить заболеваемость ОРВИ и гриппом в 1,9 раза (по сравнению с плацебо). Согласитесь, что такие показатели впечатляют. Посоветуйтесь с педиатром, возможно, противовирусные средства – это ваш вариант.

### *Про оптимизм...*

Психическое и физическое здоровье тесно связаны между собой. Здоровый ребенок – веселый ребенок.



Создавайте дома уютную и доброжелательную атмосферу. Ребенку важен психологический комфорт, доверие, положительные эмоции. Тогда он вырастет общительным и веселым. Научится преодолевать трудности, недомогания. Другими словами, в условиях карантина юмор – наше всё. Избегайте говорить при детях о своих или их болезнях, об опасениях, связанных с пандемией, о страхах.

Если вы понимаете, что не справляетесь со своей тревожностью, и она передается ребенку, скорее всего, вам нужна помощь. Например, можно воспользоваться одним из следующих вариантов. Больше общайтесь с людьми, которые вызывают у вас доверие, успокаивают и поддерживают. Попробуйте обратиться к психологу. (Во время карантина это могут быть видеосеансы). Подключайте лекарственную терапию. Есть безрецептурные препараты, такие как Гомеострес. Это средство не вызывает заторможенности и привыкания и подходит детям с трех лет. Зато с первых дней приема поможет сохранить спокойствие, уменьшить тревогу и нормализовать сон.

Верьте в лучшее, мыслите позитивно, береги себя и своих деток!