

Что такое ОРВИ?

ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) – обширная группа острых инфекционных заболеваний, которые вызывают вирусы, поражающие слизистую оболочку дыхательных путей.

ОРВИ – самая частая инфекция человека, особенно в детском и пожилом возрасте. Например, дети в возрасте до 5 лет переносят, в среднем, 6-8 эпизодов ОРВИ в год.

Большинство респираторных вирусов передаются воздушно-капельным путем. При кашле и чихании вирусные частицы с капельками слюны могут распространяться на расстояние до 5 метров.

Продолжительность болезни, как правило, около недели и зависит от степени тяжести болезни, вида возбудителя инфекции. Легкие формы гриппа проходят в течение 5–7 дней, риновирусной инфекции — 3–5 дней. Среднетяжелые формы могут продолжаться 7–14 дней, а тяжелые длиться несколько недель.

Сначала ослабевают и проходят симптомы интоксикации, затем катаральные явления — насморк и кашель. Например, лихорадка, головная и мышечная боль при легких ОРВИ сохраняются 1–3 дня, при более тяжелых формах — 5–7 дней и дольше. Кашель и насморк держатся от 3–7 дней до нескольких недель.

Но без адекватного лечения ОРВИ могут осложняться бактериальными инфекциями и протекать тяжелее и дольше.

Одним вирусным инфекциям свойственна сезонность, заболеваемость другими равномерно распределена в течение года.



ГБУЗ «Тамбовский областной центр
общественного здоровья и медицинской
профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Электронная почта: tocoz@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>

Сайт: zdorovo68.tmbreg.ru

Профилактика ОРВИ у детей



Время позаботиться
о здоровье!

Чем можно помочь болеющему ребенку?

- Предоставьте заболевшему малышу покой, проветривайте помещение, периодически в течение суток протирайте мебель влажной тряпкой.
- Скорректируйте рацион: внесите в него больше фруктов, овощей, кисломолочных продуктов.
- Не используйте антибиотики без консультации доктора и не миксуйте подряд все лекарства самостоятельно. Они могут конфликтовать друг с другом и, в лучшем случае, эффекта не будет ни от одного из них.
- Сделайте много теплого напитка, приготовьте брусничный или клюквенный морс, добавьте в него лимон и мед.
- Делайте ингаляции с эвкалиптом, алоэ, ромашкой. Предварительно необходимо проконсультироваться с врачом.
- Жаропонижающие препараты нужно давать только после повышения температуры до 38. До этого значение градусника говорит о том, что иммунитет борется с инфекцией. Можно намочить полотенце в прохладной воде и положить на лоб, чтобы больному стало легче.
- Не заставляйте есть. Даже при 37 градусах на термометре аппетит снижается, это нормально. Правильнее будет дать еще воды.
- Не запрещайте играть, просто посоветуйте выбрать что-то спокойное, чтобы не перенапрягать детский организм.

Как предотвратить ОРВИ у ребенка?

- Для укрепления организма в целом подойдут такие процедуры как обтирание полотенцем или контрастный душ. Только помните, что приучать к разнице в температуре необходимо понемногу, постепенно. Не стоит сразу же начинать с холодного обливания. Во-первых, детям это может не понравиться. Во-вторых, так можно простудиться. Предварительно необходимо проконсультироваться с врачом.
- Ежедневные, не меньше часа прогулки. Гулять лучше на свежем воздухе, там, где меньше людей и возможности заразиться. Парк, сквер, сад, лес — идеальные варианты. Старайтесь выезжать за город хотя бы на выходные.
- Хорошо действует на иммунитет массаж стоп. Пусть ребенок бегает босиком как можно чаще. Купите специальные массажные коврики.
- Научите детей, что нужно обязательно мыть руки после прогулки, соблюдать личную гигиену.
- Воздух в помещении должен быть достаточной влажности. В зимний период с этим может возникнуть проблема. Ее решает установленный увлажнитель.
- Помещение важно как можно чаще проветривать, но не допускать прибывания ребёнка на сквозняке.
- Сбалансируйте рацион, ежедневно в него должна входить рекомендуемая возрасту норма овощей, фруктов и ягод.
- Установите правильный режим дня. Здоровый сон — важная часть жизни и малышей. За семь-восемь часов в промежутке с 10 вечера до утра организм полностью отдыхает и более активно противостоит болезням.

Как отличить грипп от ОРВИ у ребенка?

Симптомы	ОРВИ	Грипп
Начало	Постепенное	Всегда бурное, проявляется практически сразу
Повышение температуры тела	Температура повышается постепенно и незначительно, чаще всего не выше 38,5°C	Температура в течение нескольких часов может достигать 39°C и выше
Симптомы интоксикации	Выраженность интоксикации слабая, ребенок может играть и заниматься своими обычными делами	Симптомы интоксикации быстро нарастают: ребенка беспокоит озноб, сильная головная боль, светобоязнь, боль в области глазных яблок, ломота в мышцах и суставах, обильное потоотделение
Насморк	При простуде ребенка беспокоят обильные выделения из носа	Насморк может беспокоить меньше, чем при ОРВИ
Боли в горле	Наблюдается дискомфорт в горле	В первые дни заболевания боли в горле может не быть, наблюдается покраснение задней стенки глотки и мягкого неба
Кашель	Отрывистый, сухой кашель, который чаще всего проявляется с начала заболевания	Примерно на вторые сутки заболевания появляется мучительный кашель, ощущается боль за грудиной
Чихание	Наблюдается часто	В среднем наблюдается реже, чем при простуде
Астенический синдром	После выздоровления выражен незначительно	Повышенная утомляемость, слабость, головные боли могут сохраняться после двух-трех недель после выздоровления