**«Профилактика ОРВИ у детей»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП37**

Острые респираторные инфекции являются наиболее распространенными в детском возрасте. Их доля совместно с гриппом составляет не менее 70% в структуре всей заболеваемости у детей, причем самый высокий уровень заболеваемости отмечается у детей, посещающих ДОУ.

Конечно, никому не хочется болеть, не говоря уж о том, в какие суммы может вылиться лечение, особенно когда все члены семьи по очереди страдают от инфекции. Да и осложнения этих заболеваний могут привести к таким последствиям, как отиты, бронхиты, пневмонии.

К профилактике простуды и гриппа надо подходить комплексно. Правильный комплекс профилактических мероприятий — это, прежде всего, коррекция образа жизни и питания, и только потом применение народных средств или лекарственных препаратов.

Профилактика острых респираторных заболеваний включает в себя: экспозиционную и диспозиционную профилактику.

Экспозиционная профилактика проводится с целью предотвращения контакта ребенка с источником инфекции и включает в себя следующие мероприятия:

* ограничение контактов ребенка в сезоны повышения респираторной заболеваемости;
* увеличение времени пребывания ребенка на воздухе;
* тщательное мытье рук после контакта с больным ОРЗ или предметами ухода за ними;
* ограничение посещения детских учреждений детьми со свежими катаральными симптомами.

В очагах острых респираторных инфекций проводятся следующие меры профилактики:

* проводится влажная уборка помещений;
* больные ОРЗ изолируются или госпитализируются;
* контактных лиц ежедневно осматривают и проводят термометрию;

Диспозиционная профилактика включает в себя основные методы повышения сопротивляемости ребенка, к которым относятся специфическая и неспецифическая профилактика ОРВИ.

**НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ.**

 В последние годы большое внимание уделяется неспецифическим методам профилактики, к ним относятся:

1. полноценное сбалансированное питание;
2. увлажнение воздуха
3. закаливание

Закаливание - это систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

При закаливании следует соблюдать ряд правил:

* систематическое использование закаливающих процедур во все времена года и без перерывов;
* постоянное увеличение дозы раздражающего действия;
* учет возрастных и индивидуальных особенностей организма ребенка;
* После перенесенного заболевания закаливание можно возобновить через 7-30 дней (в зависимости от тяжести заболевания) по дозировкам первого, начального режима.

**СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ (ВАКЦИНАЦИЯ).**

Вакцинация рекомендуется для населения как метод индивидуальной защиты от заболевания; при 50-80% охвате коллективов она способна значительно снизить заболеваемость гриппом. Заболевание у привитых протекает в более легкой форме с низким риском осложнений.

Своевременное проведение вакцинации, особенно в группе часто болеющих детей, может значительно снизить частоту респираторных инфекций у них. С помощью вакцины в организме ребенка формируется специфически активный иммунитет, появляются антитела к вирусу. Вакцинация не всегда способна защитить от инфекции, но предотвращает тяжелое течение болезни и смертельный исход. Это справедливо только для гриппа. Вакцин против других ОРВИ пока не изобрели и вряд ли это возможно, учитывая, что такую простуду способны вызвать более 300 видов вирусов.