

Острые вирусные респираторные инфекции—это группа заболеваний, которые поражают органы дыхательных путей. Они передаются воздушно-капельным путем, попадая в ротовую полость и в нос.

Причины болезни

Единственная причина появления у детей ОРВИ – это заражение вирусом от больного человека.

Почему ребенок часто болеет ОРВИ?

Факторы риска

- ◆ понижение защитных сил организма;
- ◆ сквозняки, переохлаждения, хождение в мокрой обуви;
- ◆ контакт с больными;
- ◆ резкое изменение погоды;
- ◆ анемия, гиповитаминоз, ослабление организма;
- ◆ гиподинамия, низкая физическая активность;
- ◆ Неправильное либо недостаточное закаливание.

ВАЖНО своевременно распознать признаки ОРВИ и не спутать их с другими недугами.

Симптомы заболевания

- ◆ Снижение аппетита;
- ◆ лихорадка;
- ◆ озноб, сопровождаемый дрожью;
- ◆ вялость;
- ◆ боль и раздражение в горле;
- ◆ ломота в теле;
- ◆ тошнота, рвота;
- ◆ насморк;
- ◆ чихание, кашель;
- ◆ появление потливости;
- ◆ головная боль;
- ◆ повышенная температура



На начальных стадиях симптомы ОРВИ схожи с гриппом и воспалением легких. Для диагностики недуга необходимо обратиться за помощью к педиатру.

Сложно определить вирус, ставший причиной недуга. Но в некоторых случаях патологии, вызванные различными возбудителями, разнятся симптоматикой:

- ◆ для гриппа характерна боль в глазных яблоках и надбровных дугах;
- ◆ при парагриппе протекание недуга более легкое, но наблюдается «лающий» кашель;
- ◆ ротавирус затрагивает ЖКТ, поэтому нередко наблюдается понос при ОРВИ;
 - ◆ аденовирусная инфекция характеризуется конъюнктивитом.

Что делать если ребенок заболел?

Обратитесь за медицинской помощью к врачу.

ПОМНИТЕ, что самолечение – это частая причина развития осложнений.

Домашние методы

Зачастую ребенок в госпитализации не нуждается

Поэтому родителям необходимо знать, как лечить свое чадо в домашних условиях:

- ◆ **Постельный режим.** По возможности ограничьте двигательную активность ребенка. Если он отказывается лежать в постели, заинтересуйте его книжкой либо спокойной игрой.
- ◆ **Оптимальные условия.** Комнату необходимо часто проветривать и обеспечить нормальную влажность воздуха.
- ◆ **Питание.** Не кормите насильно. Пища должна быть питательной и легкой.
- ◆ **Питьевой режим.** Предлагайте ребенку теплое питье. Во время простуды необходимо много жидкости.

Народные средства

Лечение при помощи народных средств только приветствуется. Однако оно не должно заменять терапию, назначенную специалистом.

Профилактика ОРВИ и гриппа

Во время эпидемии необходимо:

- ◆ ограничить контакт с больными людьми, особенно в течение первых 3 дней;
- ◆ избегать массовых мероприятий;
- ◆ использовать защитную маску в местах скопления людей;
- ◆ соблюдать гигиену.

Если ребенок часто болеет ОРВИ, то необходимо обеспечить следующую профилактику:

- ◆ предоставить полноценное питание, содержащее фрукты, овощи;
- ◆ регулярно гулять на свежем воздухе;
- ◆ заниматься спортом;
- ◆ ввести в рацион лук, чеснок (это натуральные иммуностимуляторы, обладающие противовирусным, бактерицидным эффектом);
- ◆ обеспечить полноценный сон; закалять организм;
- ◆ перед прогулками или посещением детского сада применять Оксолиновую мазь.

Профилактика ОРВИ и ГРИППА



**Составила : воспитатель
Зубкова Ольга Викторовна**