

# ОРВИ у детей



Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ, ранее ОРЗ) — самая распространенная группа инфекционных заболеваний детей и взрослых в нашей стране. Симптомы ОРВИ - насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, усталость. Лучшее средство от ОРВИ у детей — профилактика. Чтобы ваш ребенок (и вы сами) реже болели, соблюдайте следующие несложные правила:

- Заразиться ОРВИ можно только от человека. Чем реже вы посещаете места массового скопления людей (школы, детские сады, поликлиники, магазины, офисы, общественный транспорт, массовые мероприятия и т. п.) — тем меньше шансов заразиться.

- Сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей — а это открывает вирусу дорогу в организм. Для профилактики ОРВИ больше времени проводите на свежем воздухе, регулярно проветривайте квартиру и мойте полы, купите увлажнитель воздуха, по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей! Температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха — 50-70 %.

- Кроме сухого воздуха, пересыхание слизистых оболочек могут вызывать некоторые лекарства. Если необходимо принимать такие средства во время эпидемии ОРВИ, следует строго соблюдать другие меры профилактики.

Когда нужен врач при ОРВИ у детей? Всегда!

Любые проблемы со здоровьем ребенка должен решать именно специалист!

Вот случаи, когда необходим срочный вызов врача:

- ▣ На четвертый день болезни не наступило улучшение, или после улучшения началось ухудшение;
- ▣ На седьмой день болезни температура ребенка остается повышенной;
- ▣ Не действуют или почти не действуют жаропонижающие средства;
- ▣ Кашель усиливается и становится более сухим;
- ▣ Присутствует хотя бы один из этих симптомов: сильная боль, гнойные выделения, одышка, жажда, сильная бледность;
- ▣ Кашель, насморк и другие обычные симптомы ОРВИ выражены не сильно, но ребенок очень плохо себя чувствует.

Врача надо вызывать срочно, если ребенок потерял сознание, задыхается, у него наблюдаются: судороги, головная боль и рвота, боль в горле, при этом нет насморка, опечность на шее, температура выше  $39^{\circ}\text{C}$ , не снижающаяся через полчаса после приема жаропонижающего, бледность кожи, озноб, сыпь.

Берегите себя и своих детей!

Будьте здоровы!

