

## Памятка для родителей



**ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция)** — наиболее часто встречающееся заболевание у детей.

### 1 Причина заболевания

**95%** — разнообразные вирусы с высокой тропностью к слизистым дыхательных путей человека. Заболевание чаще развивается в холодное время года, осенью, зимой и ранней весной.

### 2 Путь заражения

**Воздушно-капельный** — при вдыхании частичек биологических жидкостей, выделяющихся при чихании, кашле или при тесном контакте с заболевшим.

**Контактный** — путем попадания на слизистую оболочку носа/рта или на конъюнктиву глаз через прикосновение рук, загрязненных при контакте с заболевшим (например, через рукопожатие) или с зараженными вирусом поверхностями (риновирус может сохраняться на них до суток).

### 3 Инкубационный период

Это период от заражения до появления симптомов болезни: — от 2-х до 7 дней. Выделение вирусов больным (заразность для окружающих) максимально на 3-и сутки после заражения и резко снижается к 5-му дню; неинтенсивное выделение вируса может сохраняться до 2 недель.

### 4 Симптомы ОРВИ

Учаиболее частым проявлением ОРВИ у детей является заложенность носа, а также выделения из носа: прозрачные и/или белого и/или желтого и/или зеленого цвета (появление выделений из носа желтого или зеленого цвета — не является признаком присоединения бактериальной инфекции!).

Повышение температуры чаще длится не более 3 дней, затем температура тела снижается. При некоторых инфекциях (грипп и аденовирусная инфекция) температура выше 38°C сохраняется более длительно (до 5–7 дней).

При ОРВИ также могут быть: першение в горле, кашель, покраснение глаз, чихание.

### 5 Необходимые обследования

В большинстве случаев, дополнительных обследований ребенку с ОРВИ не требуется





## Профилактика<sup>1,2,3,4</sup>

- 1 В детских учреждениях — быстрая изоляция заболевших детей.
- 2 Если у ребенка есть признаки заболевания, его следует оставить дома (не посещать детские организованные коллективы).
- 3 Использование средств индивидуальной защиты (медицинские маски) в общественных местах в периоды высокой заболеваемости ОРВИ, а также в случае заболевания, чтобы защитить от вирусной инфекции окружающих.

## Правила использования медицинской маски:


- Время ношения: максимальный срок эксплуатации одноразовой маски — 2 часа, после этого её обязательно стоит сменить. Если влажность маски причиняет дискомфорт ранее, то её следует сменить, не дожидаясь истечения срока.
- Правильность расположения маски на лице: нос, рот и подбородок должны быть полностью закрыты.
- Изгиб металлической вставки: она должна плотно прилегать к переносице, но не причинять дискомфорт.
- Правила эксплуатации. Брать новую маску в руки следует только после обработки их антисептиком. А снимать уже использованную следует, не касаясь полотна, так как на нём может быть вирус, который попадёт на руки и может быть перенесён на слизистые части лица или новую маску
- Какой стороной правильно надевать медицинскую маску.  
Стандартная медицинская маска имеет две стороны: белая (фильтрующая), синяя или зелёная (водоотталкивающая). Если цветная сторона останется внутри, то люди вокруг вас будут в опасности, а если синяя сторона будет наружу, то биологические жидкости не попадут в воздух и риск заражения будет значительно снижен.

- 4 Тщательное мытье рук после прикосновения к поверхностям в общественных местах и контакта с больным.
- 5 Мытье поверхностей в окружении больного .
- 6 Использование одноразовых или индивидуальных полотенец.
- 7 Обязательное соблюдение режима ежедневного проветривания.
- 8 Поддержание уровня относительной влажности от 40 до 60 % в помещении.
- 9 Ежегодная вакцинация против гриппа с возраста 6 месяцев.
- 10 После посещения детского коллектива можно промыть нос солевым раствором или проточной подсоленной водой, это снизит вероятность заболевания.
- 11 Прием штамм-специфичных пробиотиков в профилактических целях в осенне-зимний период.





## Лечение

-  ОРВИ, в большинстве случаев, носит доброкачественный характер, разрешается в течение 10 дней и не всегда требует назначения медикаментов.
-  **Снижение температуры:** лихорадящего ребенка следует раскрыть, обтереть водой  $T^{\circ} 25\text{--}30^{\circ}\text{C}$ . С целью снижения температуры у детей допустимо применение только 2-х препаратов — парацетамола или ибупрофена. Жаропонижающие препараты у здоровых детей  $\geq 3$  месяцев оправданы при температуре выше  $39\text{--}39,5^{\circ}\text{C}$ . При менее выраженной лихорадке ( $38\text{--}38,5^{\circ}\text{C}$ ) средства, снижающие температуру, показаны детям до 3 месяцев, пациентам с хронической патологией, а также при связанном с температурой дискомфорте. Регулярный (курсовой) прием жаропонижающих нежелателен, повторную дозу вводят только после нового повышения температуры.
-  Чередование этих двух препаратов или применение их в комбинации не приводит к усилению жаропонижающего эффекта.
-  У детей с жаропонижающей целью не применяют ацетилсалициловую кислоту\*\* и препараты нимесулида. Крайне нежелательно использование метамизола у детей в связи с высоким риском развития агранулоцитоза. Во многих странах мира метамизол запрещен к применению уже более 50 лет.
-  Антибиотики не действуют на вирусы (основную причину ОРВИ). Вопрос о назначении антибиотиков рассматривается при подозрении на бактериальную инфекцию. Антибиотики должен назначать врач. Бесконтрольный прием антибиотиков может способствовать развитию устойчивых к ним микробов и вызывать осложнения.
-  **Обратитесь к специалисту если:**
-  Ребенок длительное время отказывается от питья.
-  Вы видите изменения в поведении: раздражительность, необычная сонливость со снижением реакции на попытки контакта с ребенком.
-  У ребенка имеется затруднение дыхания, шумное дыхание, учащение дыхания, втяжение межреберных промежутков, яремной ямки (места, расположенного спереди между шеей и грудью).
-  У ребенка судороги на фоне повышенной температуры.
-  У ребенка бред на фоне повышенной температуры.
-  Повышенная температура тела (более  $38,4\text{--}38,5^{\circ}\text{C}$ ) сохраняется более 3 дней.
-  Заложенность носа сохраняется без улучшения более 10–14 дней, особенно если при этом вы видите «вторую волну» повышения температуры тела и/или ухудшение состояния ребенка.
-  У ребенка есть боль в ухе и/или выделения из уха.
-  У ребенка кашель, длящийся более 10–14 дней без улучшения.

1. Jefferson T, Del Mar CB, Dooley L, Ferroni E, Al-Ansary A, Bawazeer GA, van Driel ML, Nair S, Jones MA, Thorning S, Conly JM. Physical interventions to interrupt or reduce the spread of respiratory viruses. Cochrane Database Syst Rev. 2011 Jul 6;(7):CD006207. 2. Prutsky G.J., Domecq J.P., Elraiyah T., Wang Z., Grohskopf L.A., Prokop L.J., Montori V.M., Murad M.H. Influenza vaccines licensed in the United States in healthy children: a systematic review and network meta-analysis (Protocol). Syst Rev. 2012 Dec 29;1:65. doi: 10.1186/2046-4053-1-65. 3. Рубрика топ клинических рекомендаций МЗ РФ [https://cr.minzdrav.gov.ru/schema/25\\_2](https://cr.minzdrav.gov.ru/schema/25_2). 4. Andrup L, Krogfelt KA, Stephansen L, Hansen KS, Graversen BK, Wolkoff P and Madsen AM (2024) Reduction of acute respiratory infections in day-care by non-pharmaceutical interventions: a narrative review. Front. Public Health 12:1332078. doi: 10.3389/fpubh.2024.1332078. 5. Wang, Yizhong PhDa,\*; Li, Xiaolu MDa; Ge, Ting MDa; Xiao, Yongmei MDa; Liao, Yang MDa; Cui, Yun MDb; Zhang, Yucai MD, PhDb; Ho, Wenzhe MD, MPHc; Yu, Guangjun PhDd,\*; Zhang, Ting MD, PhDa,\* Probiotics for prevention and treatment of respiratory tract infections in children: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Medicine 95(31):p e4509, August 2016. | DOI: 10.1097/MD.0000000000004509. 6. Zhao Y, Dong BR, Hao Q. Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections. Cochrane Database Syst Rev. 2022 Aug 24;(8):CD006895. doi: 10.1002/14651858.CD006895.pub4. PMID: 36001877; PMCID: PMC9400717.



## ЭНТЕРОЛАКТИС *Фибра*

по 1 флакону  
1 раз в сутки  
на протяжении 1 мес.



### Важно принимать Энтеролактис Фибра правильно

Активировать флакон непосредственно  
перед приемом:



1

Флакон  
DRY CAP



5

Энергично  
встряхнуть



2

Согнуть  
гарантийную печать



6

Отвинтить  
крышку



3

Поставить  
флакон на твердую  
поверхность,  
ладонью надавить  
на крышку



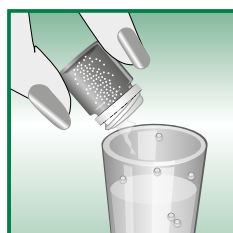
7

Выпить  
содержимое  
прямо из флакона



4

До упора



8

Или смешать  
его с другой  
жидкостью