

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.

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

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

2 Путь заражения

Воздушно-капельный – при вдыхании частиц 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 (ривовирус может сохраняться на них до суток).

5 Необходимые обследования

В большинстве случаев, дополнительных обследований ребенку с ОРВИ не требуется

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

Наиболее 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!).



Профилактика^{1,2,3,4}

- 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 дискомфорта.
- ✓ 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° 25–30°C. С целью снижения температуры у детей допустимо применение только 2-х препаратов — парацетамола или ибuproфена. Жаропонижающие препараты у здоровых детей \geq 3 месяцев оправданы при температуре выше 39–39,5°C. При менее выраженной лихорадке (38–38,5°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 38,4–38,5°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., Elraiyyah 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. Рубрикатор клинических рекомендаций МЗ РФ https://cr.minszdrav.gov.ru/schema/25_2_4. Andrup L, Krogfelt KA, Stephansen L, Hansen KS, Graversen BK, Wolff 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, Xiaoli MDa; Ge, Ting MDa; Xiao, Yongmei MDa; Liao, Yang MDa; Cui, Yun MDb; Zhang, Yucai MD, PhD; 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):e4509, August 2016. | DOI: 10.1097/MD.00000000000004509. 6. Zhao Y, Dong BR, Hao Q. Probiotics for preventing acute upper respiratory tract infections. *Cochrane Database Syst Rev*. 2022 Aug 24;8(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