

## **Как уберечь ребенка от инфекций**

### **Рекомендации для родителей**

Важнейшая часть, недооцененная многими родителями, защищающая человека от инфекционных заболеваний - это защитное поведение.

Защитное поведение - комплекс действий, направленных на минимизацию риска инфицирования, избегание контактов с возбудителями инфекций, от есть уменьшение влияния неиммунных причин.

Вся защита (в части предупреждения инфекций дыхательных путей) укладывается в несколько простых, по сути, всем известных правил:

I. В период крупных вспышек респираторных инфекций, особенно эпидемий гриппа, не посещать с ребенком мест массовых скоплений людей (кино, цирк подождут, а в супермаркетах ребенку делать нечего), старайтесь больше времени провести дома;

II. Оставаться дома при выраженных симптомах ОРИ, кашле, насморке и повышенной температуре (сам заболел, так хоть окружающих не заражай);

III. Часто мыть руки и бороться с привычкой трогать грязными руками нос и глаза. Научите этому ребенку, легче будет усвоен урок, если взрослые сами будут так делать.

Если находитесь на улице или в месте, где нет возможности при необходимости вымыть руки себе и ребенку, имейте при себе антибактериальный гель для обработки рук или же, на худой конец, антибактериальные салфетки.



### **Подробно о правиле III**

Мытье рук большинство людей связывает исключительно с профилактикой кишечных инфекций. На самом деле, частое мытье рук с мылом - эффективная предупредительная мера для самых разнообразных заболеваний.

Дело в том, что респираторные вирусы довольно нестойки в воздухе, но длительно выживают на предметах.

Представьте: человек с вирусной инфекцией воспользовался лифтом. Капельки слизи, выделяемые при кашле, осели на стенках лифта и на кнопках. Из воздуха вирус быстро исчезает, но на предметах может находиться более 2 суток.

Если ребенок, зайдя лифт, потрогает кнопки, а потом засунет палец в нос или почешет глаз, он занесет вирусы на свои слизистые оболочки и с большой вероятностью заболеет. Совсем необязательно, чтобы тот больной человек накашлял ему в прямо в лицо.

Если ребенок достаточно большой, что б слушать, приучите мыть руки после туалета, улицы, перед и после еды и т.д. Лучше это сделать вместе с ним.



Конечно это не значит посадить ребенка под стеклянный колпак, сделать его гнотобиологической моделью, ограничив социализацию и создавая помехи его развитию.

## **НО!**

- *Не ходите в места скопления людей в период вспышки гриппа.*
- *Проводите детский праздник дома, а не в переполненном кафе.*
- *Откажитесь от приглашения в гости, зная, что в приглашающей семье болеют дети*
- *соблюдайте личную гигиену, особенно гигиену рук*

Каждое такое "ограничение" (которое, если вдуматься, и не ограничение вовсе) - это минус одна болячка, минус один прием антибиотиков и бооольшой плюс к здоровью

В отношении риска заражения следует помнить пять несложных вещей

1. чем больше вокруг людей, тем выше риск заражения;
2. контакт с детьми дошкольного возраста создает более высокий риск заражения в сравнении со взрослыми;
3. риск заражения выше при длительном и тесном контакте в сравнении с контактом непродолжительным: чем больше микробов получит ребенок, тем более вероятно заболевания;
4. через грязные руки передаются не только кишечные инфекции, но и вирусы, вызывающие ОРВИ;

Защитное поведение означает разумное поведение, ограничивающее контакты с инфекционными агентами.

Если родители этот вид защиты игнорируют, и ребенок разгуливает по супермаркетам в период эпидемии любой инфекции с грязными руками, поминутно облизывая их, ковыряя в носу - такой ребенок обязательно будет часто болеть.

А его мама будет ходить к врачу и просить "что-нибудь для иммунитета"