

# Статья в СМИ: Респираторные инфекции в детских коллективах. Как защитить ребенка?

Школа, детский сад, секции, праздники в детских коллективах – это высокий риск столкнуться с ОРВИ, гриппом и другими респираторными инфекциями! Можно ли полностью оградить ребенка от этих инфекций? Исключить вирусы и микробы полностью из жизни ребенка не получится, да и необходимости в этом нет. Они нужны для нормального развития иммунной системы. Сталкиваясь с микробами, иммунные клетки учатся правильно реагировать и эффективно побеждать.

Как ребенок может заразиться? Передача респираторных заболеваний обычно происходит воздушно-капельным путем. Больной выделяет вирус при чихании, кашле и даже разговоре. Какое-то время вирусы могут находиться в воздухе, но затем оседают на поверхности и окружающие предметы. Ребенок может потрогать эти поверхности руками, после – потереть глаза или нос, облизать пальцы. Таким образом вирусы могут попасть в организм.

Как снизить риск заражения респираторными инфекциями?

Объясните ребенку правила личной гигиены:

- нужно мыть руки водой с мылом;
- нельзя тереть грязными руками нос, глаза, облизывать пальцы;
- нужно пользоваться только своей посудой;
- нельзя вытираться чужим полотенцем.

Своевременно прививайте ребенка. Своевременно проведенная вакцинация позволяет избежать большого количества инфекций, в том числе гриппа, кори, коклюша, ветряной оспы.

Следите за режимом дня и питанием ребенка. Правильный режим дня и сбалансированное питание дает ребенку силы, а организму легче справиться с попавшими в него возбудителями болезни.

Если ребенок заболел – не заражайте других! Не приводите ребенка на детские мероприятия, в сад, школу или на кружок, если у него есть симптомы респираторной инфекции.