

Профилактика инфекционных заболеваний у детей

ОРВИ, грипп, желудочный грипп и другие инфекционные заболевания обостряются у детей осенью и зимой. Когда вы знаете, что ваш ребенок болен, вы держите его дома, а не ведете в детский сад или школу.

Проблема заключается в том, что дети могут войти в контакт с микробами и начать распространять инфекцию еще до появления симптомов заболевания.

Что должны знать и делать взрослые в осенне-зимний период

Для профилактики инфекционных заболеваний у детей в осенне-зимний период вы должны:

- убедиться в том, что вы и ваши дети правильно питаетесь и хорошо отдыхаете. Это повышает защитные силы организма;
- стараться, чтобы у каждого члена семьи были индивидуальные вилки, ложки, тарелки, чашки, полотенца, зубные щетки;
- прикрывать рот и нос платком (и учить этому своих детей), когда чихаете или кашляете, регулярно менять платок, а также мыть руки после того, как кашлянули, чихнули или высморкались;
- всегда мыть руки перед тем, как прикоснуться ко рту, носу или глазам;
- научить детей мыть руки с мылом перед едой. Смотрите на процедуру мытья рук как на навык выживания.

Мытье рук как навык выживания

Руки также следует мыть:

- до и после приготовления пищи;
- перед едой;
- после посещения туалета;
- после общения с животными или их кормления;
- после кашля или чихания;
- если в доме кто-то болен, то мыть руки необходимо чаще.

При этом обратите внимание на то, что быстро ополоснуть руки, это не самый лучший вариант. Руки требуется мыть хорошо. Для этого:

1. Смочите руки и намыльте с помощью обычного или жидкого мыла.
2. Тщательно втирайте мыло в ладони и во внешнюю поверхность рук в течение 15-20 секунд.
3. После этого хорошо промойте и высушите руки.
4. Если у вас нет мыла и воды, используйте одноразовые влажные дезинфицирующие салфетки.

Дезинфекция в вашем доме

В доме следует дезинфицировать:

- телефоны
- лестничные перила
- столешницы
- приборы и приспособления в ванной комнате (унитазы, ручки, смесители и т.д.)
- пульты управления
- ручки микроволновой печи и холодильника
- дверные ручки
- выключатели
- игрушки.

Для эффективной дезинфекции вы можете использовать хлорный отбеливатель. Вы можете размешать 1/5 стакана отбеливателя в литре теплой воды. Нанесите эту смесь на поверхности, оставьте на 10 минут, а затем смойте.

Когда вы проводите дезинфекцию, используйте резиновые перчатки и маску, если же вас беспокоят запахи химических веществ, открывайте окна и двери и хорошо проветривайте помещения.

Симптомы детских инфекционных болезней

Чем раньше вы обнаружите симптомы инфекционного заболевания у вашего ребенка, тем больше шансов, что сможете пресечь его дальнейшее развитие и вылечить ребенка в максимально короткий срок.

Вирусы простуды обычно распространяются, когда больной человек кашляет, чихает или говорит. Он также может иметь насморк и небольшое повышение температуры. Симптомы гриппа также включают:

- кашель;
- чихание;
- насморк;
- лихорадку;
- озноб;
- ломоту в теле.

Болезнь заразна за 1 день до появления симптомов и 5 дней после. Болезнь может привести к серьезным осложнениям вплоть до госпитализации. Лучший способ избежать заражения гриппом – получать ежегодную прививку.

Золотистый стафилококк – еще одно распространенное инфекционное заболевание. Оно передается от зараженного человека здоровому через непосредственный физический контакт. Лучший способ предотвратить это заболевание сохранять руки в чистоте, не касаясь чужих ран, порезов или бинтов, а также держать собственные раны под повязками до тех пор, пока они окончательно не зажили.

Конъюнктивит также является заразным заболеванием. Распространяется в момент, когда вы касаетесь своих глаз после контакта с зараженным человеком. Симптомы конъюнктивита: покраснение глаз, зуд, боль и выделения. Никогда не касайтесь глаз, не помыв перед этим руки, пользуйтесь индивидуальными полотенцами и средствами для макияжа.

Желудочный грипп также распространяется, если не мыть руки после пользования туалетом, перед едой или перед обработкой пищевых продуктов. Симптомы заболевания: судороги, понос, рвота. Обычно они проявляются после 1-2 дней контакта с вирусом.

ОРВИ – часто встречается у детей. Распространяется, когда больной человек дышит, кашляет или чихает. С микроскопическими частицами выделений в организм здорового человека могут попадать бактерии стрептококка, вызывающие заболевание. Симптомы: боль в горле, лихорадка, головная боль, белые пятна в горле, боли в животе, иногда сыпь на коже. Заболевание может длиться от 2 до 5 дней. Человек остается заразным в течение 24 часов после начала приема антибиотика.

Коклюш и ветряная оспа являются детскими инфекционными болезнями, которые могут быть предотвращены с помощью вакцин. Поэтому сегодня они наблюдаются не так часто. Тем не менее, они могут возникнуть у непривитых детей. Коклюш вызывает сильные и продолжительные приступы кашля, которые могут продолжаться до 12 недель. Дети с коклюшем могут быть заразными в течение 3 недель. Ветрянка вызывает волдыри по всему телу. Наиболее заразным при ветрянке человек является за 1-2 дня до появления симптомов и до появления волдырей на коже.