

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 248 общеразвивающего вида»  
(МБДОУ «Детский сад № 248»)

Консультация для родителей  
«Профилактика ОРВИ и коронавирусной инфекции»

Подготовили воспитатели:  
Н. Н. Азанова  
Н. Ю. Сычева

Барнаул, 2022

**Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)** – это самая обширная группа инфекций, передающихся воздушно-капельным путем и вызывающих респираторные проявления разной степени выраженности: от легкого насморка до бронхита или пневмонии. ОРВИ хотя бы несколько раз в жизни болеет каждый человек. Вызываются ОРВИ вирусами, которых на сегодня известно свыше 250 видов. Все они относятся к определенным группам: риновирусы, аденовирусы, коронавирусы, энтеровирусы, вирусы гриппа, вирусы парагриппа, вирусы коксаки и другие респираторные вирусы. Эти заболевания широко распространены и среди детей и среди взрослого населения.

ОРВИ имеют высокую актуальность в связи с тем, что не имеют специфического лечения и способов специфической профилактики, т.е. не существует вакцины от всех известных медицине ОРВИ. Кроме того, составляет большую сложность точное определение конкретного вируса, вызвавшего заболевание у каждого пациента, в связи с чем и возник собирательный термин – он подразумевает сходство проявлений и принципов лечения данной группы болезней.

Заражение происходит воздушно-капельным путем. Частицы вируса передаются при кашле, разговоре, чихании. Для детей также актуален контактный путь заражения – при поцелуях от взрослых, пользовании общей посудой и через грязные руки. Предрасполагающими к распространению вирусов являются смены сезона из-за:

- длительного сохранения вирусов в воздухе вследствие относительно теплой и влажной погоды,
- колебаний температур и переохлаждения организма,
- скученности населения в закрытых помещениях,
- недостаточного пребывания на свежем воздухе и редкими проветриваниями,
- ослабления организма нехваткой витаминов и однообразным питанием,
- обострения хронической патологии.

ОРВИ протекают обычно стадиями. Инкубационный период от момента заражения до проявления первых признаков различный, колеблется от нескольких часов до 3-7 суток. В период клинических проявлений все ОРВИ имеют сходные симптомы той или иной степени выраженности:

- заложенность носа, насморк, выделения из носа от скудных до обильных и водянистых, чихание и зуд в носу,
- першение в горле, дискомфорт, болезненность при глотании, покраснение в горле,
- кашель (сухой или влажный),
- лихорадка от умеренной (37.5-38 градусов) до выраженной (38.5-40 градусов),
- общее недомогание, отказ от еды, головные боли, сонливость,
- покраснение глаз, жжение, слезотечение,
- нарушения пищеварения с послаблением стула,

- редко бывает реакция лимфоузлов в области челюсти и шеи, в виде увеличения со слабой болезненностью.

Проявления заболевания зависят от конкретного вида вируса, и могут варьироваться от незначительного насморка и покашливания до выраженных лихорадочных и токсических проявлений. Основным признаком ОРВИ является высокая заразность для окружающих, сроки которой тоже зависят от вида вируса. В среднем заразным пациент является последние дни инкубационного периода и первые 2-3 суток клинических проявлений, постепенно количество вирусов снижается и больной становится не опасным в плане распространения инфекции.

Обычно к вирусным инфекциям относятся очень поверхностно, не обращаясь к врачу, и занимаясь самолечением. Одни и те же симптомы могут быть признаками разных заболеваний, а болезнь может протекать не по учебнику. Не пытайтесь лечиться сами — это может приводить к формированию различных осложнений, лучше всего проконсультироваться с врачом и получить от него рекомендации по лечению.

Диагностика в остром периоде не представляет сложности – проявления типичны, иногда для исключения гнойной инфекции проводят мазок из горла и носа с бак.посевом. Дополнительных методов диагностики при неосложненных ОРВИ не проводится. В случае необходимости врач назначит дополнительное исследование - рентгенографию или КТ исследование легких.

**Коронавирус** – это целое семейство вирусов, которое включает более 30 видов. В прошлом столетии коронавирусы являлись возбудителями острой респираторной инфекции. Вызываемые ими заболевания легко подавались излечению, поэтому вирусы не относились к особо опасным. Новый вид вируса COVID-19 был зафиксирован в декабре 2019 г в Китае в городе Ухань. Тогда эксперты сообщили о вспышке пневмонии неизвестного происхождения. Китайским ученым удалось определить источник заражения. Предположительно, им являлся рынок морепродуктов в городе Ухань.

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания различной тяжести. Симптомы заболевания коронавирусом аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Проявления респираторного синдрома при заражении вирусом COVID-19 могут варьировать от полного отсутствия симптомов (бессимптомное течение) до тяжелой пневмонии с дыхательной недостаточностью, способной привести к летальному исходу. Больного, как правило, беспокоят высокая температура, кашель, одышка. При этом пневмония может развиваться не всегда. В некоторых случаях могут иметь место симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, включая диарею. Тяжелые проявления заболевания могут заключаться в остановке дыхания, что потребует подключения больного к аппарату искусственного дыхания и оказания помощи в отделении реанимации. На фоне тяжелого течения заболевания возможно присоединение вторичной инфекции грибковой и бактериальной.

Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

### **Группы риска по развитию осложнений ОРВИ и коронавируса:**

- пожилые люди,
- маленькие дети,
- беременные женщины,
- люди, страдающие хроническими заболеваниями, в особенности астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями,
- люди с ослабленным иммунитетом.

### **ВОЗМОЖНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ:**

- высокая температура тела,
- озноб,
- головная боль,
- слабость,
- заложенность носа,
- кашель,
- затрудненное дыхание,
- боли в мышцах,
- конъюнктивит.

В некоторых случаях могут возникнуть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

При обнаружении у себя симптомов ОРВИ, гриппа или подозрении на коронавирусную инфекцию не пытайтесь перенести заболевание на ногах. Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Кроме коронавируса, есть множество заболеваний, которые требуют особого лечения. Вызывать врача стоит уже для того, чтобы исключить эти заболевания. Во все время болезни соблюдайте постельный режим, пейте как можно больше жидкости, строго следуйте предписаниям врача.

### **Что делать, если в семье кто-то заболел ОРВИ или коронавирусной инфекцией?**

- Вызовите врача.
- Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Часто мойте руки с мылом.

- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.

### **Осложнения.**

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. В случае ухудшения состояния срочно вызывайте «Скорую помощь»: при необходимости вас доставят в ближайший стационар, где вы получите весь объем помощи по поддержанию функций легких. Чем быстрее начать лечение, тем лучше. Не занимайтесь самолечением, не пытайтесь облегчить симптомы в домашних условиях: осложнения в виде вирусной пневмонии не поддаются лечению антибиотиками и требуют постоянного наблюдения врача.

**Эти простые правила помогут свести к минимуму риск заражения:**

#### **1. Чаще мойте руки с мылом**

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками, карманными антисептиками.

Чаще чистите и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаетесь на работе (столы, дверные ручки, стулья, гаджеты, клавиатура, пульта и т.д.).

#### **2. Соблюдайте расстояние и рекомендации по поведению в местах массового скопления людей**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно–капельным путем, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования сразу выбрасывайте.

В период эпидемии старайтесь не посещать места скопления людей, будьте особенно осторожны в общественном транспорте, не забывайте продезинфицировать заведомо «опасные» поверхности.

#### **3. Старайтесь вести здоровый образ жизни**

Неправильное питание, плохой сон и сильный стресс снижают сопротивляемость иммунной системы организма к инфекции. Соблюдайте здоровый рацион с достаточным количеством белков и минералов, пейте

достаточное количество воды (все вирусные инфекции в той или иной мере могут быть отфильтрованы и выведены из организма вместе с мочой). Проводите больше времени на свежем воздухе, занимайтесь спортом, не пренебрегайте ежедневной физической активностью.

Будьте здоровы!!!