

**Министерство здравоохранения Калужской области  
ГБУЗ КО «Калужский областной Центр медицинской профилактики»**



**Профилактика  
острых респираторно-вирусных заболеваний у детей и  
подростков  
в образовательных учреждениях  
Калужской области.**

Методические рекомендации  
для работников образовательных учреждений

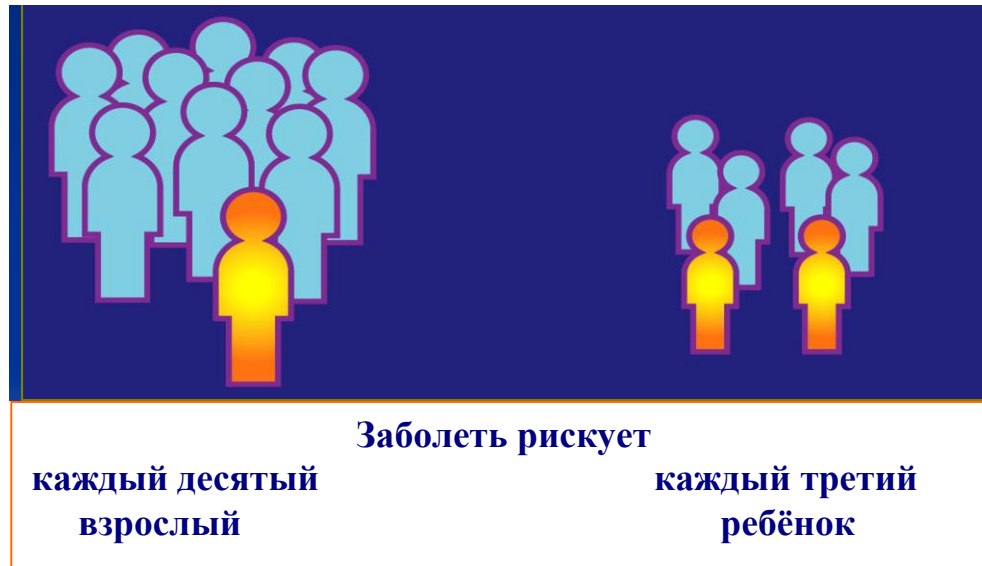
Калуга – 2013

Ответственные составители:

\* Угарова Э.Б., заведующая консультативно - оздоровительным отделением  
ГБУЗ КО «Калужский областной Центр медицинской профилактики»,  
врач высшей категории, отличник здравоохранения.

Технический исполнитель: Архипова Н.В.

В наши дни острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ), включая грипп, лидируют по частоте и количеству случаев в мире и составляют 95% всех инфекционных заболеваний. В России ежегодно регистрируются от 27 до 40 млн. заболеваний. Вирусов, вызывающих ОРВИ насчитывается более 250.



В детском возрасте острые респираторные инфекции являются наиболее распространенными. Доля ОРВИ и гриппа составляет не менее 70% в структуре всей заболеваемости детей. **Самый высокий уровень заболеваемости отмечается у детей и подростков, посещающих образовательные учреждения.**

Увеличение частоты заболеваний у детей отмечается в холодное время года, в межсезонье и под воздействием стрессовых ситуаций.

**Основной задачей** медицинских работников, педагогов и родителей в профилактике заболеваний у детей и подростков, является **повышение устойчивости организма ребенка к различным неблагоприятным факторам окружающей среды и в первую очередь к инфекциям.**

Для формирования и совершенствования функциональных систем организма, увеличения способности быстро приспосабливаться к меняющимся условиям, повышения сопротивляемости организма детей к инфекциям каждому образовательному учреждению необходимо проводить комплексную профилактику ОРВИ. В комплексном плане профилактических и оздоровительных мероприятий на календарный год должны быть отражены:

- средства и методы неспецифической профилактики заболеваний;
- оздоровительные методики, используемые в режимных моментах;
- длительность применения каждой методики и их повторяемость в течение года в различных возрастных группах.

Важно, чтобы с план проведения профилактических и оздоровительных мероприятий соответствовал сезонам года.

В материалах годовых отчетов образовательных учреждений необходимо отражать показатели заболеваемости детей ОРВИ за год, при сравнении которых с предыдущими годами, оценивать эффективность проведенной комплексной профилактической и оздоровительной работы.

Ежегодно в комплексный план рекомендуется вводить новые современные оздоровительные методики.

**Профилактика ОРВИ** у детей невозможна **без просветительской работы с родителями**, так как от уровня их медико-гигиенических знаний во многом зависит здоровье ребенка. Разъяснительную профилактическую работу с детьми и родителями рекомендуется проводить как в виде индивидуальных бесед, так и в виде групповых занятий на классных часах, родительских собраниях, с просмотром тематических презентаций и видеофильмов.

При проведении профилактической работы необходим наглядный метод пропаганды: уголки здоровья, санбюллетени, плакаты, буклеты, памятки.

Перечисленные формы профилактики ОРВИ хорошо дополняют работу средств массовой информации: публикации на страницах прессы, радиопередачи, выступления специалистов на телевидении по данной теме.

**Профилактические мероприятия включают в себя: экспозиционную и диспозиционную профилактику.**

**Экспозиционная профилактика (ЭП)** проводится с целью предотвращения контакта ребенка с источником инфекции и включает следующие мероприятия:

- ограничение контактов детей в сезоны повышенной респираторной заболеваемости;

- ограничение посещений образовательных учреждений детьми со свежими катаральными симптомами;
- сокращение пользованием городским транспортом;
- увеличение времени пребывания ребенка на свежем воздухе до 2 – 3 часов;
- регулярное сквозное проветривание помещений;
- обязательное выполнение гигиенических навыков (тщательное мытье рук, чистка утром и вечером зубов и языка, полоскание горла отварами трав или слабым раствором поваренной соли);
- ношение масок членами семьи, имеющими признаки ОРВИ.

В очагах острых респираторных инфекций проводятся следующие меры профилактики:

- накладывается карантин при превышении эпидемического порога заболеваемости гриппом;
- усиливается санитарно – эпидемический режим;
- регулярно проводится влажная уборка помещений;
- больные ОРВИ изолируются или госпитализируются;
- контактных детей ежедневно осматривает медицинский работник с проведением термометрии;
- в очагах проводится интерференопрофилактика, интраназально используются противовирусные мази (оксолиновая, теброфеновая и другие противовирусные мази).

**Диспозиционная профилактика (ДП)** включает в себя основные методы повышения сопротивляемости организма ребенка. К ней относится специфическая и неспецифическая профилактика ОРВИ.

Цели ДП профилактики:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- снижение заболеваемости ОРВИ в образовательных учреждениях;

**Задачи ДП профилактики:**

- привлечь педагогов к активной работе по внедрению в образовательные учреждения профилактических и оздоровительных методик.
- повысить медицинскую активность семьи;
- охватить профилактическими и оздоровительными мероприятиями максимальное число учащихся.

**Специфическая профилактика** – вакцинация, играет главную роль в предотвращении эпидемий гриппа. При охвате вакцинацией 50 – 80% членов коллектива заболеваемость гриппом значительно снижается. Заболевание у привитых детей протекает в более легкой форме с низким риском осложнений. Обязательной иммунизации против гриппа подлежат:

- дети, посещающие дошкольные учреждения;
- учащиеся средних школ с 1-го по 11-й класс;
- студенты высших, средних и профессиональных учебных заведений.

Своевременное проведение вакцинации, особенно в группе часто болеющих детей, может значительно снизить частоту респираторных инфекций и их осложнений. Важно отметить, что вакцинацию необходимо проводить своевременно – за 1,5 – 2 месяца до вспышки эпидемии (обычно в сентябре – октябре), вакциной определенного штамма возбудителя гриппа: А, В, С. После острого заболевания, или обострения хронической патологии перед вакцинацией должно пройти не менее 2 – 4 недель.

Часть детей необходимо подготовить к вакцинации, учитывая рекомендации педиатра; в течение двух недель до прививки провести курс витаминотерапии, адаптогенов, десенсибилизирующих препаратов. После прививки необходимо две недели соблюдать щадящий режим, особенно детям с аллергией и хроническими заболеваниями.

### **Неспецифическая профилактика ОРВИ**

Учитывая увеличение количества детей нуждающихся в медицинских отводах от прививок, высокую степень аллергизации детского населения, твердую позицию части родителей не прививать детей по религиозным и другим соображениям, значительно возрастает роль неспецифической профилактики ОРВИ.



Основой неспецифической профилактики является **создание для ребенка комфортных условий проживания в семье и в образовательном учреждении.**

В первую очередь – это **устранение или минимизация факторов риска**, значительно снижающих защитные силы детского организма. Важно помнить что, прежде чем начать укреплять здоровье ребенка, нужно перестать ему вредить.

Значительным **фактором риска для ребенка является пассивное курение**, его ещё называют принудительным курением. Сегодня более 45% детей имеют, по меньшей мере, одного курящего родителя. Дети, проживающие в семьях курящих родителей, в 3 раза чаще болеют ОРВИ. Заболевание у них протекает тяжелее и дольше и, как правило, заканчивается осложнением.

В последнее десятилетие среди всех **факторов риска** на первое место вышло **электромагнитное излучение (ЭМИ)**. Это подтверждается и выводами экспертов ВОЗ. Наиболее опасно ЭМИ для растущего детского организма. Мониторы компьютеров, мобильные телефоны, микроволновые (СВЧ) печи создают «электромагнитный смог», который снижает защитные силы организма и постепенно разрушает биополе человека. В настоящее время компьютерная зависимость выявляется даже у шестилетних детей. Дети и подростки, проводящие за компьютерными и мобильными играми в сумме более 1 часа в сутки, чаще заболевают и тяжелее переносят ОРВИ.

В условиях ускоряющегося ритма жизни и обилия разнообразной информации резко **увеличивается количество стрессовых ситуаций**, информационных неврозов. А, если учесть нагрузки в школе, объем нелегкой программы, частые конфликтные ситуации с педагогами и сверстниками, тяжелый психологический климат во многих семьях, то приходится удивляться, как ребенок все это выдерживает. Дети, постоянно испытывающие стрессы, в десять раз чаще заболевают простудными заболеваниями. Многие из них хотят чаще болеть; этим они добиваются внимания и любви родителей, снисхождения педагогов.

**Создание для ребенка здоровой, комфортной среды, а также психоэмоциональной гармонии в семье и школьном коллективе значительно снижает заболеваемость ОРВИ.**

Важное место в неспецифической профилактике ОРВИ отводится **организации полноценного сбалансированного питания**, соблюдения режима питания с обязательными горячими завтраками и обедами в образовательном учреждении.

В период повышенной заболеваемости нельзя ограничивать питание и применять разгрузочные диеты. В зимнее время года питание должно быть сбалансированным, разнообразным, витаминизированным и регулярным. Калорийность рациона должна быть выше, чем в летнее время.



В рационе ребенка должны морепродукты, яйца, молоко и молочные растительное масло, крупы, фрукты и значение в этот период имеют пряности: лук и др.

Рекомендуется вводить продукты, витаминов, минералов и фитонцидов, вирусы и микробы. Все душистое – это очищающие кровь. Особенно полезна а также свежие соки, настой шиповника.

Особая роль в питании отводится черника, чернослив, изюм, курага, абрикосы и другие ягоды и фрукты, которые защищают организм от вредного влияния окружающей среды.



присутствовать: мясо, рыба, продукты, сливочное и овощи, мед и орехи. Особое имбирь, перцы, куркума, чеснок,

содержащие большое количество губительно действующие на фитонциды, антисептики, клюква и горячий чай с имбирем,

природным антиоксидантам: земляника, цитрусовые, персики,

Укрепить иммунную систему ребенка помогут и **синтетические витамины и антиоксидантные комплексы**, которые включают витамины – А, С, Е и микроэлементы - селен, цинк и медь в возрастных дозировках.

Большое значение для сохранения и укрепления здоровья ребенка, стимуляции защитных сил организма имеет достаточная, адекватная возрасту, полу и возможностям ребенка **физическая нагрузка**. Дети и подростки, регулярно занимающиеся физкультурой и спортом, гораздо реже заболевают ОРВИ, переносят заболевание легче и быстрее выздоравливают.

В отличие от профессионального спорта, физкультура очень хорошо влияет на иммунную систему – тренирует кровотоки, выводит продукты распада, усиливает восстановительные процессы, не дает молочной кислоте скапливаться в организме.

Важно научить детей с детского сада и начальной школы правильно дышать, используя в акте дыхания все отделы легких (диафрагмально – релаксационное дыхание). Этому способствует регулярная гимнастика, которая включает дыхательно - звуковые упражнения. Дети, умеющие правильно дышать, в 2-3 раза реже болеют простудными заболеваниями. В период подъема заболеваемости ОРВИ, в целях стимуляции иммунной системы органов дыхания, всем детям рекомендуется выполнять комплекс дыхательных упражнений не реже 2-х раз в день. (Приложение 1)

Огромную пользу детям и подросткам принесут ежедневная утренняя гимнастика и гимнастика в течение учебного дня (каждая не менее 15 минут).

Главное не переутомляться, помнить, что физические упражнения должны приносить удовольствие.

Важная роль в комплексе неспецифической профилактики ОРВИ отводится **организации полноценного сна**. Как известно, недосыпающие дети и подростки в период подъема сезонной заболеваемости и эпидемии гриппа заболевают первыми. В целях профилактики простудных заболеваний рекомендуется увеличить продолжительность ночного сна на 1 час, а дошкольникам и учащимся начальной школы включить в режим дня дневной сон (отдых) – 30 - 40 минут.

Сон должен быть не только оптимальным по продолжительности, но и полноценным. Быстрее и крепче заснуть помогут хорошо проветренное помещение и жесткая постель с низкой подушкой. Самой лучшей в период подъема ОРВИ считается можжевеловая подушка, так как аромат можжевельника великолепно очищает от инфекции дыхательные пути и является хорошим релаксантом (успокаивает, расслабляет организм).

Необходимо объяснять родителям, что **одевать детей нужно по погоде**, не кутать, но и не переохлаждать. Дети, которых кутают родители, болеют значительно чаще. А бесконечные простудные заболевания подростков связаны именно с переохлаждением. Для подростков образовательных учреждений в преддверии холодов целесообразно проводить занятия на тему: «Мода и здоровье», объяснять, как влияет переохлаждение на различные системы организма.

В период эпидемии гриппа необходимо **уменьшить физические и психоэмоциональные нагрузки**: отменить соревнования, активные физические игры, выступления. Рекомендуется не переутомляться, чаще отдыхать, заниматься аутотренингом. Полезно прослушивание музыки с положительной энергетикой (успокаивающая, классическая, шумы природы).

Поможет **ароматерапия** – вдыхание масел эвкалипта, можжевельника, чайного дерева, лаванды, розмарина, цитрусовых. В эпидемию разумно носить аромамедальон, так как аромасла защищают от инфекции на площади более трех квадратных метров (Приложение № 2).

С древних времен в профилактике простудных заболеваний применяется **закаливание**.

Закаливание – это систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Рационально начинать закаливать детей с раннего возраста, используя как групповые, так и индивидуальные методы закаливания.

При закаливании следует соблюдать ряд правил:

- систематическое использование закаливающих процедур во все времена года и без перерывов, постепенно переходя от простых процедур к сложным;
- постоянное увеличение дозы раздражающего действия;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей организма ребенка;
- все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций;
- процесс закаливания рекомендуется начинать постепенно с общих закаливающих процедур, переходя к специальным.

После перенесенного заболевания закаливание можно возобновить через 7 – 30 дней (в зависимости от тяжести заболевания), начиная с простых процедур, постепенно переходя к более сложным.

Простыми и эффективными приемами закаливания являются: воздушные и солнечные ванны, хождение босиком, умывание холодной водой, полоскание носоглотки раствором поваренной соли, прогулки на свежем воздухе в любую погоду.

Оптимальным временем для закаливания в образовательных учреждениях является лето, в период работы лагерей дневного пребывания, а также в загородных оздоровительных лагерях.

Детям рекомендуется проводить комплексное закаливание. Начинать с воздушных ванн при температуре помещения от 23 до 18<sup>0</sup>С, продолжительностью от 10 до 20 - 40 минут. Очень полезно хождение по полу босиком.

Затем через 1 -2 месяца рекомендуется перейти к ополаскиванию ног прохладной водой. Начинать ополаскивание ног с температуры воды - 28 -30<sup>0</sup>С, каждые 2 -3 дня уменьшая температуру на 1 -2<sup>0</sup>С, доведя ее до 16 -18<sup>0</sup>С.

Следующим этапом закаливания является обтирание тела влажным полотенцем, или губкой. При этом комнатная температура должна быть не ниже 18 -20 °С, а температура воды постепенно понижаться за 3 – 4 недели от 32 до 18 °С.

Первые 2 -3 недели обтирание проводят по пояс, затем всего тела. Время всей процедуры 3 -5 минут. Заканчивать процедуру необходимо интенсивным растиранием сухим полотенцем до ощущения тепла.

После обтирания рекомендуется переходить к более серьезной процедуре – обливанию. Время обливания 20 - 30 секунд. Зимой температура воды постепенно (за 3 – 4 недели) снижается от 34 – 32 °С до 28 - 24 °С, летом от 32 – 30 °С до 22 – 24 °С. Обливание в обязательном порядке заканчивается растиранием сухим полотенцем до ощущения тепла.

Следующий этап закаливания – ежедневный душ. Температура воды за 3 - 4 недели постепенно доводится до + 20 °С.

Старшеклассникам показан контрастный душ, не реже 2-х– 3-х раз в неделю. Время контрастного душа не должно превышать + 20 °С.

Только, пройдя все перечисленные этапы закаливания, ребенок готов к занятиям плаванием в бассейне – одного из лучших методов комплексного закаливания.

К эффективным методам закаливания относится дневной сон на верандах или на свежем воздухе, при температуре не ниже +12 - +14 °С.

Хороший эффект наблюдается и при местном закаливании, особенно у детей с заболеваниями носоглотки. Им рекомендуется утром и вечером полоскать горло и обтирать шею холодной водой, начиная с температуры воды 22 -23 °С и постепенно доводя до 10 – 12 °С. При этом не забывать перед сном обливать ноги прохладной водой.

Границы закаливания в настоящее время все решительнее расширяются. С раннего возраста (2 -3 недель) ребенка приучают к плаванию. Но очень важно знать меру и помнить, что экстремальные виды закаливания, такие как моржевание и хождение по снегу босиком могут принести непоправимый вред здоровью ребенка.



закаливания – ежедневный душ. 3 - 4 недели постепенно

контрастный душ, не реже 2-х– 3-х душ 1 – 1,5 минуты. Холодная

перечисленные этапы занятиям плаванием в бассейне – комплексного закаливания.

закаливания относится дневной воздухе, при температуре не

наблюдается и при местном

В комплексную профилактику ОРВИ рекомендуется включать **массаж и самомассаж биологически активных зон и точек (БАТ)**, расположенных на лице, шее, кистях и стопах. Стимулирование БАТ повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов, легких. Приемы точечного массажа очень легко освоить педагогам и родителям, а затем научить детей. (Приложении 3.)

В профилактике ОРВИ и заболеваний дыхательной системы целебной силой обладает **вокальное и хоровое пение**. Правильная постановка дыхания при пении приводит к резкому повышению резервных возможностей человеческого организма. Особенно важно занятие пением для детей. Наиболее полезно хоровое пение, при котором голосовые вибрации усиливаются в десятки раз. Пение – лучший физиологический массаж внутренних органов. В учебных заведениях, где дети постоянно занимаются хоровым пением, они практически не болеют простудными заболеваниями. В настоящее время многие специалисты ставят хоровое пение рядом с физкультурой. То и другое нужно ежедневно, не в меньшей степени, чем полноценное питание и достаточный сон, как в профилактике ОРВИ, так и для сохранения, укрепления и приумножения здоровья наших детей.

### Ароматерапия в профилактике ОРВИ.

МЕХАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЯ		ЭФИРНЫЕ МАСЛА по степени максимального воздействия				
1.	<b>Противомикробное – дезинфицирующие:</b>	<u>чайное дерево</u> (уникальное средство)				
	- антибактериальное				лимон, можжевельник, мята	эвкалипт
	- противовирусное				бергамот, лавр	
	- противогрибковое				кедр, мирра, тельян (чабрец),	можжевельник мелисса
- противогерпетическое	лимон					
2.	<b>Иммуностимуляторы</b>	чайное дерево, лаванда, сосна, бергамот, лимон				

3.	<b>При простудных заболеваниях</b>	лаванда, эвкалипт, чайное дерево, розмарин
	– -при насморке	пихта, кориандр, лаванда, эвкалипт, сосна, гвоздика, лавр, мята, шалфей, роза, герань
	– -при кашле	роза, эвкалипт, пихта, мята, розмарин, сосна, фенхель
	– -при осиплости и потере голоса	мята, чабрец, шалфей

