



**KUST-ÖSTERBOTTENS SAMKOMMUN  
FÖR SOCIAL- OCH PRIMÄRHÄLSVÅRD  
FISC - K5**

## **РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ**



Venäjä/ryska

## СОДЕРЖАНИЕ

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ .....	3
Простуда у детей .....	3
Высокая температура у детей.....	4
Судороги на фоне высокой температуры.....	6
Ветряная оспа.....	8
Скарлатина .....	9
Ангина .....	10
Респираторный синцитиальный вирус .....	11
3-хдневная повышенная температура .....	12

## РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ

### Простуда у детей

Простуда вызывается вирусами и является обычным заболеванием у маленьких детей. Простуда - это разновидность респираторной инфекции. В большинстве случаев простуда безопасна. Маленькие дети заражаются легко и могут простужаться 5 - 7 раз в год. Если ребенок ходит в детский сад, то простужается еще чаще. Дети находятся в тесном контакте друг с другом со многими другими детьми, и вирусы легко передаются от одного ребенка к другому. Количество простуд, как правило, уменьшается, когда ребенок становится старше.

### Симптомы простуды

Признаки того, что ваш ребенок может быть простужен:

- Насморк или заложенный нос
- Чихание
- Кашель
- Боль в горле или раздражение в горле
- Повышенная температура (не всегда)
- Вялость и усталость



### Что надо делать?

Простуда, как правило, проходит сама в течении одной-двух недель, без особенного лечения. Поскольку причиной простуды являются вирусы, ее нельзя лечить антибиотиками. Но следующие действия могут облегчить симптомы:

- Давайте ребенку много пить
- Если у ребенка заложен нос, но настолько мало, что он не может сморкаться, можно капать в нос физиологический раствор . Он очищает нос и делает слизь менее вязкой. Физиологический раствор можно приобрести в аптеках.
- Капли для носа помогут снять заложенность носа. Вы можете применять их максимум 5 дней. Детям в возрасте до 1 года не следует капать капли в нос.
- Если у ребенка температура, вы можете дать жаропонижающие средства. Читайте внимательно инструкцию! **Передозировка недопустима!**
- Будьте осторожны с лекарствами от кашля! **Проконсультируйтесь с медсестрой или врачом, или в аптеке.**

### Когда надо обращаться к врачу?

Если у ребенка очень высокая температура, простуда затягивается, появилась боль в ухе, затрудненное дыхание или если общее состояние ребенка ухудшается, вам следует обратиться к врачу. При простуде ребенок становится уязвимым для болезнетворных бактерий. Это может привести к таким осложнениям, как ушные инфекции, воспаление легких и ангина.

### Как можно предотвратить заражение ребенка?

Простудные вирусы очень заразны и родители мало что могут сделать, чтобы избежать заражения ребенка. Вирусы имеют наиболее высокую степень заразности после появления симптомов заболевания. Однако, вы можете избежать дальнейшего распространения вирусов, оставив больного ребенка дома, исключив его контакты с другими детьми в детском саду или в школе. Что еще можно сделать:

- Обучите Вашего ребенка чихать в локоть или в носовой платок.
- Обучите Вашего ребенка, чтобы он не тер глаза и не ковырял в носу.
- Оберегайте ребенка от табачного дыма.
- Обучите Вашего ребенка регулярно мыть руки, особенно перед едой, после туалета и каждый раз, когда вы приходите домой.

### **Высокая температура у детей**

У маленьких детей температурный баланс еще не сформирован полностью. Это означает, что их температура тела может колебаться, быстро меняясь, как вверх, так и вниз. Это также означает, что температура ребенка зависит от окружающей температуры.

Одевайте ребенка легко, чтобы тем самым уменьшить температуру тела. Если же ему слишком холодно, то теплая одежда поможет ему сохранять тепло тела.



### **Какая температура считается нормальной для детей?**

Нормальной для ребенка является температура тела в промежутке между 36,5 и 37,7 градусов по Цельсию.

Если температура измеряется в прямой кишке ребенка, то вы получите реальную температуру тела: нормальной считается температура в промежутке между 36,5 и 37,7 градусов по Цельсию. Температура, измеренная во рту ребенка или в ухе, на 0,5 градуса ниже реальной температуры тела. Температура, измеренная в подмышке ребенка не очень надежна: считается, что она приблизительно на 1 градус ниже, чем температура в прямой кишке. Исследования показывают, что ректальные измерения наиболее точные.

Некоторые люди используют термометры для уха, хотя они и требуют большой точности, чтобы попасть в нужное место, особенно у маленьких детей. Имейте в виду, что не следует измерять температуру в том ухе, которое только что лежало на теплой подушке или когда ребенок только что пришел с холода. В этих случаях надо подождать 10 - 15 минут перед измерением температуры.

### **Как вы можете измерять температуру вашего ребенка?**

#### ***Измерение температуры в прямой кишке***

Классический и наиболее точный метод измерения температуры - ректальный. Он лучше всего подходит для детей в возрасте до 3 лет. Температура может быть измерена как цифровым, так и ртутным термометром.

Если у вас есть ртутный термометр, не забудьте встряхнуть его, чтобы он показывал ниже 36 градусов, прежде чем начать измерение.

Если ребенку менее 3 лет, удобнее всего положить его себе на колени, так, чтобы живот ребенка был у вас на бедрах. Так, вы можете наилучшим образом контролировать ребенка. Советуем вам слегка смазать термометр вазелином, а затем медленно ввести термометр на 1,5 см в прямую кишку ребенка. Ртутный термометр надо держать в течение двух минут, а цифровой - около 30 секунд. Цифровой термометр подает звуковой сигнал, означающий, что измерение можно закончить.

#### ***Измерение температуры в ухе***

Измерения температуры в ухе - приемлемый способ, если вы готовы заплатить за специальный термометр. Измерение температуры в ухе - быстрый метод. Детям более старшего возраста этот способ нравится больше, чем ректальное измерение, потому что

занимает всего лишь одну секунду. Температура в ухе примерно на 0,5 градуса ниже, чем при ректальном измерении. Имейте в виду, что у термометра может быть несколько различных настроек и в этом случае необходимо выбрать тот режим, который подходит для детей.

Термометр должен использоваться правильно в целях обеспечения надежного измерения. Пожалуйста, прочитайте инструкцию по эксплуатации перед началом работы. Наиболее распространенной причиной ошибочных измерений является то, что температура измеряется не в том месте, где следует (около барабанной перепонки), а в другом. Для точного измерения необходимо оттянуть верхнюю часть уха ребенка немного вверх во время измерения. Таким образом, вы сможете ввести термометр в нужное место возле барабанной перепонки. Рекомендуем вам получить консультацию по использованию термометра в магазине, где вы покупаете его.

### ***Измерение температуры в подмышке***

Наконец, температуру также можно измерять в подмышечной впадине. Этот способ не рекомендуется для измерения температуры у маленьких детей, поскольку они не могут лежать неподвижно достаточно долго, и могут разбить термометр, совершая слишком резкие движения. Термометр следует в верхней части подмышки в течение 10 минут. Температура там приблизительно на 1 градус ниже, чем при ректальном измерении.

### **Почему у ребенка повышается температура?**

Высокая температура - это защитный механизм организма против вирусов и бактерий. Организм пытается повысить температуру до той, что приводит к гибели вирусы и бактерии. Таким образом, высокая температура помогает бороться с болезнью.

### **Что делать, если у ребенка повысилась температура?**

Давайте ребенку много питья. Ребенку нужно больше жидкости, чем обычно, потому что он больше потеет при высокой температуре. Давайте ребенку пить понемногу, но часто, можно, например, по чайной ложке за один раз. Если ребенок не отказывается от питья, то старайтесь не переусердствовать с этим, особенно, если он не ел много за последние несколько дней.

Ребенок должен быть в состоянии покоя. Если у ребенка высокая температура, то у него большая потребность в отдыхе и сне. Необязательно весь день оставаться в постели, если ребенок чувствует себя хорошо, то он может немного поиграть, но потом снова пойти в постель.

Пусть ваш ребенок остынет. Охлаждение может быть отличным способом для понижения температуры. При высокой температуре, достаточно надеть на ребенка лишь нижнее белье или подгузник, так он может избавиться от лишнего тепла. Следите, чтобы в комнате, где находится ребенок, не было слишком жарко. Не страшно, если там будет прохладно, но не должно быть сквозняка. Жар не должен выходить с потом!

Если у ребенка озноб, и одновременно растет температура, надо накрыть его одеялом. Но когда температура держится устойчиво, и ребенок начинает потеть, то следует его остудить.

### **Жаропонижающие средства**

Если вы хотите использовать лекарства для снижения температуры, то можете получить консультацию в поликлинике или в аптеке. Тогда вы будете точно знать, можно ли

использовать данное лекарство для детей, и в какой дозировке. Количество лекарства зависит как от возраста, так и от веса.

### **Уход за больными детьми**

Больные дети часто усталые и раздражительные. Они много спят, а когда бодрствуют, то хотят, чтобы родители были с ними все время. Они могут капризничать, и это абсолютно допустимо на время болезни. Поэтому, проводите с ними больше времени - читайте им вслух, играйте с ними, сидите с ними. Это не то время, когда следует проявлять раздражительность. Болезнь у детей, как правило, проходит быстро, и они вскоре возвращаются в нормальное русло.

### **Когда ситуация становится опасной?**

Прежде всего, наблюдайте за своим ребенком и используйте ваш здравый смысл.

- Выглядит ли ребенок изможденным?
- Выглядит ли ребенок больным?
- Выглядит ли ребенок иначе, чем обычно?

Если ответы - Да, то следует обратиться за консультацией в поликлинику, или к врачу.

Если у вашего ребенка младше 3 месяцев поднялась высокая температура, следует немедленно обратиться за консультацией в поликлинику или к врачу. Если ваш ребенок постоянно и безуспешно плачет, и плохо спит, вы должны также обратиться к врачу. Если температура выше 38,5 градусов держится более трех дней, ребенок должен быть осмотрен врачом.

Если у Вашего ребенка имеются другие симптомы, упомянутые ниже, пожалуйста, свяжитесь с поликлиникой или врачом:

- оцепенение затылочных мышц может быть признаком менингита. Это к счастью, редко.
- Галлюцинации
- красная сыпь
- Затруднение дыхания
- Припадки
- Длительная рвота или понос
- Хронический тонзиллит
- Боль при мочеиспускании, или частые мочеиспускания. Это может быть инфекция мочевыводящих путей.
- Другие болезни, или если ребенок недавно перенес операцию.

### **Судороги на фоне высокой температуры**

У всех детей могут возникнуть судороги, если температура поднимается быстро. Это происходит обычно в первые 3-4 года жизни, но это встречается лишь у небольшого процента детей.

Возможно, это связано с тем, что они имеют более низкий судорожный порог, чем другие, то есть требуется меньше времени для прохождения сигнала до центра мозга, который вызывает припадки. Высокая температура является ответной реакцией организма на различные инфекции, особенно при респираторных заболеваниях и детских болезнях.

Дети могут в некоторой степени унаследовать склонность к лихорадочным судорогам от родителей. Также появление у ребенка лихорадочных судорог может зависеть от того, насколько часто ребенок подвержен воздействию инфекций, и вызывают ли они повышение

температуры. Примерно у 4 из 10 детей, у которых был лихорадочный приступ, он может повториться, но это зависит от особенностей ребенка. Риск того, что у ребенка может начаться новый приступ довольно высокий, когда имеется наследственный фактор, у ребенка часто повышается температура, и если первые лихорадочные припадки были вызваны относительно низкой температурой (ниже 39 градусов).

### **Как протекает болезнь?**

Судорожный приступ начинается с того, что ребенок теряет сознание, а тело, руки и ноги коченеют. Голова отклонена назад, а мышцы рук и ног напряжены. Кожа бледнеет или синеет. Приступ заканчивается через несколько минут, и спазмы прекращаются. Ребенок полностью расслабляется, и кожа постепенно приобретает нормальный цвет, а сознание возвращается. Некоторые дети сразу же становятся активными, а другие остаются усталыми и вялыми в течение некоторого времени после приступа. Хотя приступ длится всего несколько минут, они кажутся вечностью для тех, кто становится его свидетелем. Судорожный приступ у детей - всегда серьезное испытание для родителей.

### **Что делать, если у ребенка судороги на фоне высокой температуры?**

Вы не должны делать ничего во время самого приступа. Если у ребенка начинается рвота, следует осторожно повернуть ребенка на бок, лучше вниз головой. Это предотвращает попадание рвотных масс в легкие ребенка.

Раньше рекомендовалось вставить шпатель в рот ребенка, чтобы он не прикусил язык или губы. Но сейчас это не рекомендуется, так как есть риск повреждения зубов, а это намного хуже, чем простой укус языка или губ.

По окончании судорог, положите ребенка в горизонтальное положение.

Необходимо сразу связаться с поликлиникой. Если приступ затягивается или проходит серия приступов, нужно вызвать скорую помощь, по телефону 112.

Если у ребенка судорожный приступ происходит в первый раз, он должен быть помещен в больницу. Если у ребенка ранее уже были лихорадочные припадки, это не так необходимо, но было бы хорошо провести медицинское освидетельствование. Важно отметить, что судороги вызываются безвредной вирусной инфекцией. Родители ребенка, у которого уже случались такие приступы, получают советы о том, что они должны делать в случае нового приступа.

Если у ребенка температура, важно одеть легко, и уложить его спать, накрыв одной только простыней. Вы можете оставить окно открытым (только убедитесь, что ребенку не слишком холодно) и дать ему холодное питье. Успокойте вашего ребенка! Некоторые врачи рекомендуют дать ребенку жаропонижающие препараты. Однако, важно соблюдать правильную дозировку лекарства.

Лихорадочные приступы похожие на эпилептические припадки, но очень редко связаны с этой болезнью.

### **Прогноз**

Хотя судорожные приступы выглядят опасными, они очень редко имеют серьезные негативные последствия.

## **Ветряная оспа**

Заболевание вызывается вирусом под названием *varicella zoster*. Ветряная оспа имеет высокую степень заразности, и поражает главным образом детей.

При данном заболевании появляется зудящая сыпь с волдырями. Болезнь, как правило, неопасная.

### **Как происходит заражение ветряной оспой?**

Заражение вирусом ветряной оспы происходит от человека к человеку посредством прямого контакта с лопнувшим пузырьком, и частично воздушно-капельным путем.

Человек заразен начиная с 3 дня появления сыпи и до полного высыхания пузырьков. От момента заражения до полного выздоровления проходит около 10-20 дней.

### **Признаки ветряной оспы.**

- сыпь, которая обычно начинается на животе, спине и лице, и может распространиться на волосистую часть головы, руки и ноги. Она может также распространяться на слизистую оболочку, особенно в полости рта и половых органов.
- сыпь часто сопровождается зудом.
- сыпь начинается как маленькие красные пятна, которые в считанные часы развиваются в пузырьки. Через 1-2 дня они покрываются корочкой.
- новые пузырьки могут образовываться в течение 3-6 дней.
- количество пузырьков существенно отличается у разных больных.
- высокая температура.
- дети, как правило, переносят легко.
- взрослые, как правило, хуже.
- до начала болезни у больного возможно повышение температуры и слабость.



Медицинские работники могут поставить диагноз на основании признаков болезни.

### **Кто находится в зоне риска**

Беременные женщины, которые не переболели ветрянкой в детстве, и лица с ослабленной иммунной системой, например, дети, больные лейкемией и люди с ВИЧ.

Также есть риск заражения у больных, принимающих лекарства подавляющие иммунитет. Лица из группы риска могут принимать иммуноглобулин, чтобы избежать заболевания или облегчить его протекание.

Уже несколько лет существует живая ослабленная вакцина с высокой степенью эффективности.

### **Полезные советы**

- Помните, что человек является заразным, пока все пузырьки не высохнут, и не будут появляться новые. Больные должны находиться дома до выздоровления.
- Не следует расцарапывать пузырьки из-за риска воспаления.
- Тщательно соблюдайте личную гигиену.
- Холодное покрытие может облегчить зуд.

- В комнате, где находится больной, должно быть прохладно, т.к. тепло и пот могут вызвать зуд.

### **Прогноз**

Болезнь протекает, как правило, в легкой форме, и продолжается у детей обычно 7-10 дней, а у взрослых дольше. Осложнения возникают редко, у взрослых чаще, чем у детей.

У человека, перенесшего ветрянку, вырабатывается пожизненный иммунитет. Вместе с тем, впоследствии возможно заражение опоясывающим лишаем. От человека, больного опоясывающим лишаем, можно заразиться ветрянкой.

### **Какие могут быть осложнения после ветряной оспы?**

- Бактериальные воспаления в пузырьках.
- конъюнктивит или воспаление легких.
- В очень редких случаях, после ветряной оспы могут развиваться осложнения, в том числе энцефалит, миокардит или синдром Рейе.

### **Как лечится ветряная оспа?**

Лечение в основном направлено на облегчение симптомов. От зуда можно избавиться с помощью способов, описанных в "Добрых советах". Кроме того, существуют различные формы лекарственных средств для наружного применения, в том числе, цинковая мазь и местные обезболивающие препараты, которые уменьшают зуд на несколько часов. При использовании местного обезболивания, следует отметить, что оно может вызвать неприятные ощущения на некоторое время.

Вспышка ветрянки может вызвать сильный зуд, что приводит к серьезным нарушениям детского сна. Тогда вы можете дать ребенку антигистаминный препарат, который имеет усыпляющий эффект. (Антигистаминные препараты используются против аллергических заболеваний, боли при движении и бессоннице.)

### **Скарлатина**

Скарлатина вызывается бактериями *Streptococcus*, кожа покрывается сыпью, одновременно с воспалением горла.

Болезнь часто поражает детей, но ею можно заболеть в любом возрасте. Характерные симптомы - сыпь на коже и "клубничный язык", то есть, язык набухает и становится красным и пятнистым. Болезнь, как правило, протекает легко, и детей лечат антибиотиками.

### **Как происходит заражение скарлатиной?**

Заражение стрептококковыми бактериями происходит либо при прямом контакте, либо воздушно-капельным путем. Инкубационный период от двух до четырех дней.

Скарлатина начинается одновременно с воспалением горла, которое также вызывается стрептококками, но ее характерным симптомом является кожная сыпь, которая также связана со стрептококковой инфекцией. Скарлатина рассматривается как часть стрептококковой инфекции, а не как самостоятельное заболевание. Бактерии вырабатывают вещества, которые вызывают сыпь и организм вырабатывает антитела против них, это означает, что переболев скарлатиной один раз, человек приобретает пожизненный иммунитет против нее.

### **Какие симптомы болезни?**

- инфекция и боли в горле, боль при глотании и высокая температура.
- сыпь, которая начинается на лице, в области вокруг рта, и распространяется на тело, руки и ноги. Она исчезает через три-пять дней.
- "клубничный язык", язык очень красный и напоминает клубнику.
- Через три - пять дней, кожа на теле, ладонях и подошвах очищается.

### **Полезные советы**

- При признаках инфекции горла, высокой температуре и сыпи на теле следует обратиться к врачу.
- Боль при глотании можно облегчить с помощью горячего питья и пюреобразной пищи.
- Пейте много.

### **Как лечится скарлатина?**

Врач ставит диагноз на основании клинических симптомов и анализа бактерий из горла. Streptococcus лечит антибиотиками. В случае аллергии на пенициллин, лечение проводится эритромицином.

Болезнь протекает, как правило, в легкой форме и проходит за неделю. Сыпь исчезает быстро, особенно если пациент лечится с помощью антибиотиков.

### **Ангина**

Ангина - это заболевание, которое в основном концентрируется на миндалинах и области вокруг них. Ангина может быть вызвана как вирусами, так и бактериями. Частично это самостоятельное заболевание, но может возникать и одновременно с другими, например с инфекционным мононуклеозом и изредка с острой ВИЧ-инфекцией.

Болезнь чаще поражает детей и подростков, но может возникнуть в любом возрасте. Характерные симптомы - боль в горле и боли при глотании. Если заболевание имеет бактериальное происхождение, то лечится антибиотиками. Протекает, как правило, в легкой форме.

### **Как происходит заражение ангиной?**

Ангина передается с бактериями или вирусами. Вирусная ангина может быть вызвана несколькими респираторными вирусами или вирусом Эпштейна-Барра, который вызывает общий отек лимфатических узлов и почти всегда захватывает миндалины. Инфекция передается через микрокапли, исходящие от инфицированных дыхательных путей.

Наиболее часто бактериальную ангину вызывают стрептококки группы А. Инфекция передается воздушно-капельным путем, но также может произойти и при контакте с кожей. Инкубационный период вирусной ангины длится дольше, у инфекционного мононуклеоза до шести недель.

### **Каковы симптомы ангины?**

- Боль в горле, боль при глотании (иногда боль в ушах).
- Покраснение горла, увеличенные миндалины, часто с налетом.
- Повышенная температура.
- Расширенные лимфатические узлы в области шеи.

- Ангина вызывается определенными вирусами, могут быть маленькие пузырьки на миндалинах и небной занавеске. Пузырьки лопаются через несколько дней, образуя небольшие раны. Раны могут быть очень болезненными.
- При ангине стрептококкового происхождения миндалины часто покрываются налетом, слизистая оболочка задней глотки интенсивно краснеет, в горле постоянная боль, как правило, высокая температура и неприятный запах изо рта. Также может быть общая слабость.

### **Полезные советы**

- Если у ребенка появились симптомы ангины - высокая температура и общее недомогание, необходимо обратиться в поликлинику или к врачу.
- Боль при глотании можно облегчить с помощью горячего питья и жидкой пищи, но иногда также с помощью холодных напитков или мороженого.
- Пейте много.

### **Протекание болезни**

Ангина, как правило, доброкачественное заболевание, которое проходит в течение 1-2 недель. Ангина стрептококкового происхождения может вызвать сыпь (скарлатина), и другие осложнения, такие как абсцесс в миндалинах с сильной болью (как правило, только с одной стороны), ушные инфекции и синусит.

### **Как лечится ангина, и какими лекарствами?**

Врач ставит диагноз на основании клинических признаков, мазка из зева (бакпосев и / или экспресс-тест на стрептококки) и, возможно, анализа крови.

Тонзиллит, вызванный бактериями, подлежит лечению с помощью антибиотиков. Тонзиллит вирусного происхождения не проходит сам по себе через 1-2 недели (за исключением инфекционного мононуклеоза), и до полного выздоровления может пройти несколько месяцев.

### **Респираторный синцитиальный вирус RS**

RS-вирус является сокращенным названием респираторно-синцитиального вируса. RS-вирус наиболее активен зимой и ранней весной и является самой распространенной причиной простудных заболеваний и острого бронхита у детей.

Дети могут быть сильно истощены и часто им необходима госпитализация. Однако, крайне редко случается, что болезнь приводит к летальному исходу, и большинство детей выздоравливают без каких-либо последствий.

RS-вирус часто передается от человека к человеку при рукопожатии. Взрослые и дети старшего возраста при этом получают обычную простуду.

### **Симптомы**

Первичные симптомы - это насморк и чихание. После этого поднимается температура и начинается кашель, который влияет на дыхание. Симптомы часто развиваются в течение нескольких часов. Самый критический период, как правило, два - три дня после появления кашля. Происходит поражение дыхательных путей внутри легких, и дыхание становится затрудненным и болезненным. Дребезжащий звук в груди, учащенное дыхание, бледность, и синий цвет вокруг рта и под ногтями могут быть признаками того, что болезнь приняла тяжелую форму. Детям в возрасте до шести месяцев может быть трудно сосать грудь, а учащенное дыхание приводит к ухудшению сна.

Клиническая картина типична. По выделениям из носа может быть проведен экспресс-анализ для обнаружения синцитиального вируса. В ситуации эпидемии этого не требуется.

### **Лечение**

Детей в возрасте до шести месяцев часто госпитализируют, если они заражаются RS-вирусом. Это особенно актуально, если у ребенка проблемы с дыханием и, следовательно, ему трудно есть, пить и спать. Дети более старшего возраста, как правило, лечатся на дому. Антибиотики не действуют на вирусные инфекции. Некоторым детям прописывают лекарственные средства, которые расширяют бронхи. Дети часто нуждаются в кислороде. Если ребенок страдает от обезвоживания, может возникнуть необходимость введения жидкости через капельницу.

### **Прогноз**

Даже если болезнь проходит за неделю, у многих детей по-прежнему сохраняется кашель в течение длительного времени после этого, в частности в связи с простудой.

### **Профилактика**

Дети в возрасте до шести месяцев, не должны находиться рядом с людьми, больными простудой. Важно тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи и перед едой, после посещения туалета, и каждый раз, когда человек чихал или сморкался. Это особенно актуально во время зимних месяцев, или если ребенок уже является ослабленным, по причине того, что он родился недоношенным, или, к примеру, у ребенка порок сердца. Есть профилактические прививки, которые показаны для конкретных групп риска.

Кормление грудью также в определенном смысле имеет профилактический эффект против респираторных инфекций, включая вирус RS.

### **3-х-дневная повышенная температура**

3-х-дневная повышенная температура - это обычное и довольно мягкое инфекционное заболевание, которое обычно случается в первые два года жизни ребенка. Заболевание - вирусного происхождения.

### **Симптомы**

Высокая температура 39-40 градусов в течение 3-4 дней, которая может сопровождаться насморком и кашлем. Несмотря на температуру, состояние ребенка остается относительно неизменным. Когда температура спадает, появляется пятнистая красная сыпь (2-3 мм) на животе и спине, которая также может быть на шее, плечах и бедрах. Сыпь исчезает через несколько дней.

Диагноз ставится по ходу заболевания. Лечение вирусной инфекции не проводится. Важно давать ребенку много пить и не кутать чрезмерно.