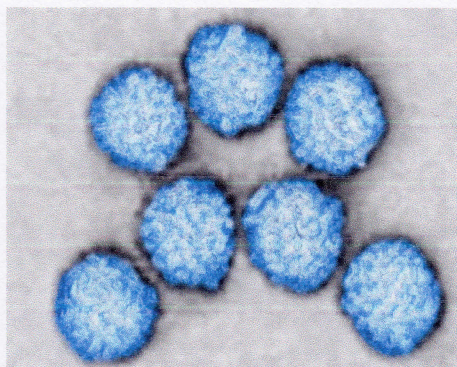


ПАМ'ЯТКА

Як вберегти дитину та себе від вірусу Коксакі



Віруси **Коксакі** – це ентеровірусне захворювання (з родини ентеровірусів Picornaviridae), яке передається повітряно-крапельним та фекально-оральним шляхами. Уперше були виявлені в 1948-1949 роках в американському містечку Коксакі в дітей з поліомієлітоподібними ураженнями. Найчастіше вірус підхоплюють діти до п'яти років. Він може викликати інфекції як у дітей, так і у дорослих, проявляючись різними клінічними формами. Вірус розмножується в шлунково-кишковому тракті. Це захворювання може проявлятися як легкими симптомами, так і важкими ускладненнями, залежно від віку пацієнта та його загального стану здоров'я. Захворювання починається гостро з підвищення температури тіла до 40,0 °C та розвитку симптомів інтоксикації організму: головний біль, слабкість, пітливість, погіршення апетиту, біль у м'язах, сонливість. В окремих випадках можливе ураження нервової системи (менінгіт, енцефаліт) або серцевого м'яза (міокардит). Такі випадки потребують негайного медичного втручання. Важливою особливістю є те, що вірус може інфікувати людей упродовж всього року, з піковими періодами поширення влітку та восени, але заразитися нею можна в будь-яку пору року. Вона легко передається в дитячих садках, школах та інших місцях, де багато дітей. Передається здебільшого через немиті руки або забруднені фекаліями поверхні, де вірус може зберігатися кілька днів.

Прояви хвороби схожі на більшість сезонних захворювань, тому її важко діагностувати. Проте за головним симптомом можна безпомилково визначити вірус Коксакі. Це симптом «рука-нога-рот». Для цього симптому характерна висипка з водяних пухирців, які найбільше локалізуються у ротовій порожнині, на долонях та між пальцями рук, на підшвах та між пальцями ніг. Висипка не потребує додаткового догляду, лише в разі запалення потрібно звернутися в лікарню. У більшості випадків хвороба минає самостійно протягом 7–10 днів.



Як запобігти інфікуванню

Специфічної вакцини проти вірусів Коксакі не існує, тому головний спосіб захисту — дотримання правил гігієни та зміцнення імунітету.

Гігієна:

- регулярно мийте руки з милом, особливо після туалету, перед їдою та після прогулянок;
- навчайте дітей не торкатися обличчя брудними руками;
- не купайтеся у водоймах, які можуть бути забруднені.

Харчування та вода:

- пийте лише кип'ячену або бутильовану воду;
- ретельно мийте овочі та фрукти проточною водою;
- уникайте вживання їжі з сумнівного походження (вулична їжа, стихійні ринки).

Догляд за приміщенням:

- провітрюйте кімнати;
- дезінфікуйте поверхні, дверні ручки та іграшки.

Зміцнення імунітету:

- споживайте достатню кількість овочів, фруктів і білкових продуктів;
- щодня гуляйте на свіжому повітрі;
- регулярно займайтеся руховою активністю відповідно до віку;
- відпочивайте, дотримуйтеся режиму сну.

Що робити за появи симптомів

Рекомендації батькам:

- помітивши прояви хвороби, не ведіть дитину до закладу освіти, а негайно зверніться до лікаря;
- не займайтеся самолікуванням — деякі препарати можуть погіршити стан;
- дотримуйтеся постільного режиму на весь гострий період захворювання;
- давайте часто пити лише тепле, не кисле - це сприятиме відновленню втраченої організмом рідини через підвищену температуру або діарею;
- виключіть з раціону соки, газовані напої, солоні, кислі або гіркі страви;
- відварюйте, готуйте на пару, тушкуйте страви - вони мають бути напіврідкими чи рідкими;
- за появи перших симптомів захворювання виокремте для дитини посуд, рушники. Під час контакту з хворою дитиною використовуйте медичну або марлеву маску.

Пам'ятайте головне: дотримання звичних правил гігієни — найпростіший і водночас найефективніший спосіб уберегти себе та дитину від вірусів Коксакі та багатьох інфекцій загалом.

Якщо у дитини або у вас з'явилися вищевказані симптоми, відвідайте сімейного лікаря. Після консультації у лікаря, ретельно виконуйте його настанови та залишайтеся вдома.