



**Острая респираторная вирусная инфекция** - это инфекция дыхательных путей, вызванная вирусами, которых известно около двухсот разновидностей. Вирусы передаются воздушно-капельным путем, заболевания, вызываемые данными вирусами, имеют похожие симптомы.

**Симптомы ОРВИ:** повышение температуры, слабость, недомогание, насморк, чихание, головная боль, кашель. Помочь иммунной системе справиться с болезнью - главное в лечении ОРВИ. В течение всего заболевания необходимо постоянно находится в тепле и покое, чтобы предотвратить распространение вируса вокруг себя и избежать возможных осложнений вирусной инфекции.

Рекомендуется принимать обильное количество теплого питья, что помогает «вымывать» вирусы и токсины из организма и улучшает функционирование иммунной системы. Лучше пить разбавленный фруктовый сок, морс, зеленый чай, куриный бульон.

При ОРВИ температура – это защитная реакция организма, которая помогает бороться с вирусной инфекцией. Кроме того, продолжительность лихорадки более 3 дней на уровне 38 градусов и выше может говорить о развитии осложнений острой респираторной вирусной инфекции (острый синусит, острый отит, пневмония). В этом случае требуется не только лечение ОРВИ, но и ее осложнений. Если спустя 3-5 дней ваше самочувствие не улучшается, отмечается подъем температуры, необходимо срочно обратиться к участковому врачу, так как это может свидетельствовать о развитии бактериальных осложнений.

Следует отметить, что самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как острая пневмония, нередко может развиваться и с первых часов заболевания гриппом. Поэтому необходимо назначение специфических противовирусных средств, адекватной терапии антибактериальными препаратами и другими

лекарственными средствами. Нередко показано проведение дополнительного обследования. Больные гриппом требуют постоянного врачебного наблюдения.

### **Меры профилактики гриппа:**

- использование марлевой повязки. Если, конечно, вы часто ее меняете — лучше каждые 3-4 часа. • - Сбалансированное питание, а, вернее, витамины, минералы и другие полезные вещества дадут силы вашему организму противостоять опасной инфекции. Вам понадобятся аскорбиновая и лимонная кислоты (цитрусовые, яблоки, шиповник), селен (каши, чеснок), витамин Е, марганец, цинк и медь (орехи), железо (мясо, помидоры), йод (морская рыба), фитонциды (лук, чеснок). •

-Обильное питье (травяные чаи, отвар шиповника, чай с малиной и медом и др.) полезно как при самом гриппе, так и в качестве профилактики — с его помощью токсины из организма выводятся гораздо быстрее. •

-Мытье рук до и после еды, а особенно после посещения общественных мест. Меньше прикасайтесь руками к своему лицу.

-Мытье посуды кипятком — он нейтрализует вирусы, особенно, если это посуда общего пользования, например, на работе. Если у вас дома появился больной, выделите для него отдельный комплект посуды, его нужно будет обеззараживать каждый раз после использования. •

-Проветривание помещений — гриппу очень «по вкусу» теплый, сухой воздух закупоренного помещения. Открывать окна следует как минимум раз в час на несколько минут. Лучше откажитесь от обогревателя в пользу теплой одежды.

-Занятие спортивными упражнениями. Физическая нагрузка улучшает кровообращение, организм насыщается кислородом и создается все больше иммунных клеток.

На самом деле, профилактика заболевания ОРВИ и гриппом не требует больших усилий — ведите здоровый образ жизни, будьте активными, не нервничайте, правильно питайтесь, относитесь ко

всему позитивно и делайте ежегодную вакцинацию — и грипп не осмелится к вам подступиться.

## ОРВИ: ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Тепло одевайтесь



2. Пейте больше жидкости: морсы, соки, компоты, травяные чаи с медом



3. Употребляйте продукты пчеловодства (мед, перга, маточное молочко)



4. Принимайте витамины: аскорбиновую кислоту, витамины А и группы В



5. Включите в рацион свежие фрукты, овощи и зелень



6. Проводите влажную уборку



7. Избегайте стрессовых ситуаций



8. Нормализуйте свой сон

