

## Как защитить себя от ОРВИ и гриппа.



**Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), ОРЗ (острое респираторное заболевание)** - это распространенная группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей, в ходе развития которых может присоединиться бактериальная инфекция, осложняющая их течение. Основными симптомами ОРВИ принято считать насморк, кашель, чихание, головную боль, боль в горле, усталость.

Особенно опасным является **грипп**. Смерть при этом заболевании может наступить от кровоизлияний в мозг, интоксикации, легочных осложнений, сердечной недостаточности.

### ***Что делать, чтобы не заразиться? Как провести профилактику ОРВИ?***

Респираторные вирусы — многочисленное семейство ультрамикроскопических внутриклеточных паразитов. Это парамиксовирусы, пикорнавирусы, аденовирусы, коронавирусы, вирусы парагриппа, гриппа А, В, С.

Возбудители инфекционных респираторных заболеваний обладают высокой контагиозностью (заразностью), но пробраться в организм они могут только через слизистые оболочки дыхательных путей. Основной способ инфицирования — аэрогенный или воздушно-капельный. Вирусные частицы перелетают по воздуху с капельками жидкости, которые вырываются изо рта больного человека при чихании, кашле. Второй способ заражения — контактно-бытовой. Прямой путь — через рукопожатие с носителем

инфекции, не прямой — через контаминированные (зараженные) поверхности. Подхватив вирус на руки, его легко занести в нос, рот — «входные ворота» ОРВИ.

***Профилактику ОРВИ можно разделить на два направления:***

- профилактика инфицирования посредством избегания контакта с вирусами
- повышение иммунитета.

**Мало кто осознает, что источник инфекции - это люди.**

Соответственно, лучшей профилактикой гриппа и ОРВИ является уменьшение количества контактов. Но так как дети ходят в сад и школу, взрослые - на работу, многие посещают секции, абсолютно все пользуются общественным транспортом и ходят в магазины, полностью исключить общение не удастся. Соответственно, самый эффективный способ профилактики, исключающий контакты с носителями вирусов, сложно реализовать.

Поэтому и существуют меры профилактики ОРВИ, которые снижают риск заражения. Важно осознать, что вирусы передаются воздушно-капельным путем и при контакте. Поэтому больные должны предпринимать меры, чтобы не заражать здоровых, а здоровые должны беречь себя.

***Больной ОРВИ человек должен делать всего две вещи:***

***1. Сидеть дома.***

Лучшая профилактика ОРЗ и ОРВИ со стороны инфицированного человека - исключение себя на время болезни из всех социальных кругов. Так мы не распыляем свои вирусы, выздоравливаем и полностью здоровыми возвращаемся к обязанностям: работе, учебе, факультативам.

***2. Носить маску.***

Если нет возможности сидеть дома, а насморк и чихание все еще с нами, стоит позаботиться об окружающих и носить маску. Так как она со временем накапливает вирусы, ее нужно менять каждые 4 часа. В период болезни не нужно пожимать руки, обниматься, целовать и иначе контактировать с окружающими. Кстати, ношение маски для здоровых людей излишне. Она не предназначена для защиты, так как не сможет предотвратить попадание вируса в организм.

**Здоровые люди не должны надеяться на сознательность больных, они также обязаны предпринимать профилактические меры.**

Когда начинается период заболеваний ОРВИ, профилактика в детском саду, школах, общественных учреждениях является нормальным явлением. Она направлена на уменьшение концентрации вирусов в воздухе, на снижение их активности.

***Вот основные профилактические меры для предотвращения ОРВИ:***

- Проветривания. Интенсивный воздухообмен снижает количество вирусов в воздухе, а вместе с этим и вероятность заболеть. Если в доме есть больной человек, проветривать нужно чаще.
- Кварцевание. УФ лучи убивают вирусы.

- Частое мытье рук.
- Влажная уборка с использованием дезинфицирующих препаратов.
- Обработка предметов общего пользования дезинфицирующими препаратами (особенно игрушек).

***Профилактика и лечение гриппа и ОРВИ могут осуществляться посредством укрепления иммунитета тремя способами:***

- Прививки от ОРВИ. Нужно понимать, что существуют сотни вирусов и привиться от всех невозможно, но от наиболее опасных (грипп, covid-19) все же стоит это сделать.
- Иммуностропные препараты для профилактики ОРВИ. Их существует великое множество и каждый сам решает, какие именно выбрать, но лучше, если это будут витамины, гомеопатические препараты, продукты пчеловодства, фитоиммуномодуляторы, индукторы интерферона. Чтобы имела место эффективная профилактика ОРВИ и гриппа, препараты надо принимать ежедневно на протяжении рекомендованного периода. Если нужна профилактика ОРВИ у детей, препараты подбираются соответствующие. Профилактика ОРВИ при беременности должна осуществляться только теми средствами, которые безопасны для плода и матери.

***Поддержание местного иммунитета:***

- Частые прогулки.
- Соблюдение личной гигиены.
- Поддержание оптимального уровня влажности, температуры, чистоты в помещениях.
- Увлажнение слизистой солевыми растворами.
- Отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).
- Закаливание.
- Полноценный сон.
- Рациональное питание.

Используя эти простые рекомендации, можно болеть ОРВИ гораздо реже или не болеть вовсе.

Надежда Защеринская, инструктор-валеолог.