

## **Острые респираторные инфекции: важность профилактики**

Наступило время, когда каждый третий чихает, а у каждого второго – насморк. Время, когда чрезвычайно важно вспомнить о превентивных мерах и вплотную заняться своим здоровьем.

Острые респираторные инфекции (ОРИ) - это распространённая группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей. К числу ОРИ относят грипп, парагрипп, аденовирусные болезни, респираторно-синцитиальную и риновирусную инфекции.

Простудные заболевания легче всего подхватывает тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, переохлаждается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

Источником инфекции является человек, больной клинически выраженной или стертой формой. Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем и через загрязненные руки или предметы, на которых находятся респираторные вирусы.

Поэтому, что бы обезопасить себя и окружающих лиц от заражения острыми респираторными инфекциями, необходимо соблюдать «респираторный этикет».

**«Респираторный этикет»** - это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний.

Вот эти правила:

- при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;
- при отсутствии носового платка, простуженные лица должны чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;
- важно часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам;
- по-возможности, избегать в закрытых помещениях кашляющих и чихающих людей и держаться от них на расстоянии.

**Профилактика ОРИ и гриппа** состоит в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой на свежем воздухе, катанием на коньках, плаванием, употреблением полноценной, богатой витаминами пищи, а в конце зимы и начале весны - умеренного приема витаминных препаратов.

В разгар эпидемии рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно проходящих в закрытых помещениях, стараться избегать слишком тесного контакта с больными людьми, соблюдать «респираторный этикет», а также максимально часто проветривать помещения и проводить влажную уборку.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере, на период эпидемий рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, что особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

При первых признаках болезни – оставайтесь дома и соблюдайте все рекомендации врача.

**Ваше здоровье – в Ваших руках, а ранее обращение к специалисту – залог успеха его сохранить.**

## **Топ советов от врачей, чтобы не заболеть**

Во время сезонного подъема ОРВИ и гриппа старайтесь избегать массового скопления людей.

При чихании и кашле соблюдайте «респираторный этикет». Используйте салфетку или прикрывайте рот тыльной стороной ладони.

Чаще мойте руки с мылом. Вирус может сохраняться на ручках дверей, поручнях в транспорте или, например, на мобильном телефоне. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере, на период эпидемий рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Полезно также увлажнять слизистую носа. Это можно сделать обычным физраствором (0,9%-й водный раствор хлорида натрия). Дело в том, что «сухая» слизистая носоглотки – хорошая среда для размножения вируса.

Отличное средство профилактики – умеренная физическая активность. А вот резко начинать закаляться врачи не рекомендуют. Лишняя нагрузка на иммунитет организму совсем ни к чему. Для закаливающих процедур самое лучшее время – май.

Обратите внимание на свой рацион. Сбалансирован ли он? Здоровое и правильное питание – отличный «спутник» крепкого иммунитета.

Принимать же различные иммуномодуляторы специалисты не советуют. Их эффективность довольно спорна. Предпочтение лучше отдать проверенным витаминно-минеральным комплексам.

При первых признаках болезни – оставайтесь дома и соблюдайте все рекомендации врача.

**Ваше здоровье – в Ваших руках, а ранее обращение к специалисту – залог успеха его сохранить.**