

Профилактика острых респираторных вирусных инфекций.

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) представляет собой остропротекающую инфекцию, проявляющуюся воспалением верхних дыхательных путей и протекающая с лихорадкой, насморком, чиханием, кашлем, болью в горле, нарушением общего состояния разной выраженности. Основным источником инфекции является больной человек.

Факторами риска неблагоприятного течения являются:

- позднее обращение за медицинской помощью;
- отсутствие стартовой противовирусной терапии и применение препаратов с низкой эффективностью;

Наиболее подвержены ОРВИ следующие категории людей:

- дети и подростки;
- беременные и кормящие женщины;
- пожилые люди;
- медицинские работники ввиду частых контактов с больными людьми;
- пациенты с хроническими заболеваниями (сахарный диабет, патологии органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, онкологическими заболеваниями);

В целях предупреждения заболевания ОРВИ необходимо соблюдать ряд правил:

1. В период эпидемиологического неблагополучия по ОРВИ не рекомендуется посещение массовых зрелищных мероприятий, мест массового скопления людей или хотя бы, по возможности, сократить время пребывания в таких местах;
2. Необходимо избегать общения с лицами с признаками заболевания ОРВИ (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
3. Укреплению иммунной системы способствует полноценный сон, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе. При пребывании на улице необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать как переохлаждения, так и перегревания;
4. Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций;
5. Родителям при заболевании ребенка даже в легкой форме не следует отправлять его в детский сад или школу. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение при несоблюдении постельного режима, но и для других детей, контактирующих с больным;
6. При ухудшении самочувствия и появлении характерных симптомов необходимо обратиться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением.