

# ОРВИ – не только грипп

ОРВИ — самая распространенная в мире группа заболеваний. В лицо мы знаем только грипп. Но ОРВИ — это не только грипп, а что еще? Расскажем в этой статье.

Каждый человек на нашей планете неоднократно болел ОРВИ, или простудой, как часто мы говорим в быту. Практически все, так называемые «простудные» заболевания, вызывают вирусы.

На сегодня известно не менее 200 вирусов — виновников ОРВИ. Чаще всего это риновирусы, аденовирусы, энтеровирусы и респираторно-синцитиальные вирусы.

Все эти вирусы очень заразны и передаются чаще всего воздушно-капельным путём. Но и контактный путь возможен: через рукопожатия, поцелуи, предметы обихода, постельные принадлежности и детские игрушки.

Источник ОРВИ — больной человек. Часто заразным он становится еще до проявления первых клинических симптомов.

В большинстве случаев клинически ОРВИ проявляется в виде общей слабости, лихорадки, боли и першения в горле, головной и мышечной боли, заложенности носа и ринита.

При легкой степени заболевания возможно бессимптомное течение ОРВИ.

Эффективного противовирусного средства для лечения ОРВИ не существует, поэтому терапия обычно направлена на снятие симптомов.

Важно помнить, что при ОРВИ необходимо наблюдение у врача и строгий постельный режим — вирусное заболевание может осложниться бактериальной инфекцией.

Применение антибиотиков при ОРВИ категорически запрещается. Это не только нецелесообразно, но и может нанести существенный вред здоровью.

## Как не заразиться ОРВИ:

- Тщательно мыть руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи.
- При отсутствии доступа к воде и мылу – использовать дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе
- Не прикасаться к лицу грязными руками.
- Стараться не посещать места массового скопления людей в час-пик
- Соблюдать социальную дистанцию
- Использовать средства индивидуальной защиты в общественных местах.

И не забывайте о том, что грипп — это тоже ОРВИ, и для него есть мощное средство профилактики – вакцинация!

# Правила неспецифической защиты от коронавируса, гриппа и ОРВИ

Вакцинация по-прежнему помогает защищаться от гриппа и коронавирусной инфекции. Но не от всех ОРВИ. Соблюдение мер неспецифической профилактики – дополнительный способ защиты от инфекций для вас и ваших близких. В нашей статье мы еще раз напоминаем о том, какими бывают эти меры.

Правило 1. Следите за руками!

[Мойте руки правильно!](#)

Гигиена рук – это важный и [эффективный](#) способ защиты от распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

Если нет возможности помыть руки с мылом, используйте [кожные антисептики](#).

И не забывайте про [гаджеты](#) – их мы постоянно носим в руках, а дезинфицируем не всегда.

Правило 2. Используйте медицинскую маску.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;
- при уходе за больными;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Носите маску правильно – так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.

Правило 3. Соблюдайте дистанцию.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре.

Доказано, что дистанцирование людей препятствует передаче вирусов. Поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

Правило 4. Соблюдайте правила респираторного этикета.

[Кашлять и чихать тоже нужно правильно!](#)

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрыть рот и нос можно согнутым локтем.

Правило 5. Откажитесь от необязательных поездок и визитов.

На время подъема заболеваемости респираторными инфекциями лучше избегать поездок в переполненном транспорте и многолюдных мест.

Правило 6. Не занимайтесь самолечением.

При появлении признаков ОРВИ, гриппа или коронавирусной инфекции оставайтесь дома. Если симптомы простуды не проходят, а нарастают, обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям.

Кстати, для этого случая разработана специальная [памятка](#). Она подскажет, как вести себя в случае простуды и не пропустить ухудшения состояния.

Используйте [ВСЕ](#) меры профилактики, а не одну из них!

Берегите себя и будьте здоровы!



Заведующая отделением ФБУЗ

«ЦГиЭ в Забайкальском крае»

*Н.Кал*

НН Каликова