

## ОРВИ И КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД?

*Осень – сезон простуд! Так часто говорят об острых респираторных вирусных инфекциях. Можно ли их избежать? Рассказываем в этой статье.*

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) — самая распространенная группа инфекций, возбудители которых – вирусы, поражающие дыхательные пути.

Среди возбудителей ОРВИ – вирусы парагриппа, аденовирусы, риновирусы, реовирусы и другие — всего более 300 подтипов.

Все они чаще всего передаются воздушно-капельным путём, но возможен и контактно-бытовой путь, который реализуется через рукопожатия, предметы обихода, постельные принадлежности и детские игрушки.

Источник инфекции — больной человек, который может быть заразен еще до появления выраженных клинических симптомов ОРВИ.

В большинстве случаев клинически ОРВИ проявляется в виде подъема температуры, боли и першения в горле, заложенности носа и обильных прозрачных выделений из носа, чихания, головных болей и болей в мышцах, общей слабости.

При появлении симптомов ОРВИ не занимайтесь самолечением, а обратитесь к врачу. Это убережет вас от тяжелого течения заболевания и развития осложнений.

Профилактика – лучший способ предотвратить респираторные инфекции.

Для предупреждения заболевания ОРВИ используйте неспецифические методы профилактики.

- Мойте руки или используйте антисептики для обработки рук перед едой и после посещения общественных мест.

- Не трогайте грязными руками лицо.

- Обращайтесь за медицинской помощью в случае возникновения симптомов ОРВИ.

- Используйте маски или респираторы в общественных местах.

- Исключайте контакты с заболевшими любой инфекцией.

- Соблюдайте

социальную дистанцию при посещении общественных мест.

- Соблюдайте респираторный этикет: чихайте и кашляйте в салфетку или локтевой сгиб.

И не забывайте о необходимости ежегодной вакцинации от гриппа. Ведь грипп – это тоже ОРВИ, только протекает он намного тяжелее и может привести к развитию опасных осложнений.

