



Профилактика и лечение ОРВИ

ОРВИ - острая респираторная вирусная инфекция, т.е. инфекция дыхательных путей, вызванная вирусами.

Известно около двухсот разновидностей вирусов, которые вызывают **ОРВИ** (самый известный - вирус гриппа).

Все вирусы очень заразны. Заболевания, вызываемые вирусами, имеют похожие симптомы.



Основные пути передачи ОРВИ:

Воздушно-капельный (вирусные частицы передаются с каплями мокроты и слюны при кашле и чихании)

Контактный путь (в высушенных каплях слизи, мокроты и слюны, осевших на бытовых предметах, вирусные частицы сохраняют активность в течение нескольких дней. Кроме того, вирусы в большом количестве находятся на руках заболевшего).



Симптомы ОРВИ:

- Повышение температуры
- Боль в горле
- Насморк
- Головная боль
- Чихание
- Слабость, недомогание



Лечение ОРВИ

Главное в лечении **ОРВИ** - помочь иммунной системе справиться с болезнью. Необходимо смягчить симптомы развития заболевания. В течение болезни необходимо постоянно находиться в тепле и покое, чтобы предотвратить распространения вируса вокруг и избежать возможных осложнений.

Желательно принимать большое количество теплого питья, что помогает вымывать вирусы и токсины из организма и улучшает функционирование иммунной системы. Лучше всего пить разбавленный фруктовый сок, отвары или настои лекарственных трав и куриный бульон.

Температуру можно сбить жаропонижающими, но не стоит ими злоупотреблять, так как при

ОРВИ температура - это защитная реакция, которая помогает организму бороться с инфекцией. Кроме того, продолжительность лихорадки более 3 дней на уровне 38 градусов и выше может говорить о развитии осложнений ОРВИ (острый синусит, острый отит, пневмония). В этом случае требуется не только лечение вирусной инфекции, но и ее осложнений.



ВНИМАНИЕ!

При любых признаках респираторной инфекции - **НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!**

Повышают защитные силы организма:

- Закаливающие процедуры
- Занятия физической культурой и спортом
- Употребление в пищу достаточного количества фруктов и овощей
- Рациональный режим труда и отдыха



Здоровый образ жизни - надежный щит от всех инфекций!