

## Внимание!!!!

ОРВИ передается воздушно-капельным путем. Характеризуется острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

Известно около двухсот разновидностей вирусов, которые вызывают ОРВИ (самый известный – вирус гриппа). Их всех объединяет то, что они очень заразны, вызывают схожую симптоматику, **не лечатся антибиотиками**. В среднем за год человек болеет три раза.

ОРВИ представляет серьезную угрозу новорожденным, пожилым людям, людям с большим сердцем и хроническими заболеваниями, в особенности с легочными хроническими заболеваниями.

### Симптомы ОРВИ

- повышение температуры
- озноб
- недомогание
- слабость
- головная боль
- боль в мышцах
- светобоязнь
- тошнота
- рвота
- чихание
- заложенность носа
- насморк
- боль в горле (фарингит)
- кашель (трахеит или бронхит)
- головная боль

### Профилактика

**1. Есть возможность привиться (привить дитя) - прививайтесь, но при том условии, что вы здоровы.** В этом году планируется проведение вакцинации трехвалентной гриппозной вакциной, одновременно создающей иммунитет при введении одной дозы против высокопатогенного и актуальных вирусов сезонного гриппа. Вакцинации будут подлежать в первую очередь лица профессиональных и возрастных групп риска, а также дети, посещающие дошкольные организованные коллективы, и школьники.

**2. Никаких лекарств с доказанной профилактической эффективностью не существует.** Т.е. никакой лук, никакой чеснок, никакая горилка и никакие глетаемые вами или засовываемые в дитя таблетки не способны защитить ни от какого респираторного вируса вообще, ни от вируса гриппа в частности.

**3. Источник вируса - человек и только человек.** Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Карантин - замечательно! Запрет на массовые сборища - прекрасно! Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет - мудро!

**4. Маска.** Полезная штука, но не панацея. Обязательно должна быть на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом.

**5. Руки больного - источник вируса не менее значимый, чем рот и нос.**

Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватается все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой, - здравствуй, ОРВИ.

Не трогайте своего лица. Мойте руки, часто, много, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки, мойте, трите, не ленитесь!

Учитесь сами и учите детей, если уж нет платка, кашлять-чихать не в ладошку, а в локоть. Начальники! Официальным приказом введите в подчиненных вам коллективах запрет на рукопожатия.

Пользуйтесь кредитными карточками. Бумажные деньги - источник распространения вирусов.

**6. Воздух!!! Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся.** В этом аспекте митинг на который собралось 200 000 человек, менее опасен, чем собрание 1000 человек в городском клубе.

Гулять можно сколько угодно. Подцепить вирус во время прогулки практически нереально. И если уж вы вышли погулять, так не надо показушного хождения в маске по улицам. Уж лучше подышите свежим воздухом, а маску натяните перед входом в автобус, офис или магазин.

Оптимальные параметры воздуха в помещении - температура около 20 °С, влажность 50-70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух. Именно начало отопительного сезона становится началом эпидемии! Контролируйте влажность. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания помещений в детских коллективах.

Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительных обогревателей.

**7. Состояние слизистых оболочек!!!** В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование т.н. местного иммунитета - защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают - работа местного иммунитета нарушается, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью вероятности. Главный враг местного иммунитета - сухой воздух, а также лекарства, способные высушивать слизистые оболочки (из популярных и всем известных - димедрол, супрастин, тавегил, трайфед - список далеко не полный, мягко говоря).

Увлажняйте слизистые оболочки! Элементарно: 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон-пшикалку (например, из-под сосудосуживающих капель) и регулярно пшикаете в нос (чем суше, чем больше народу вокруг - тем чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы - салин, аква марис, хумер, маример, носоль и т.д. Главное - не жалейте! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома (из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники.

**8. Избегайте общения с лицами с признаками заболевания ОРВИ.** 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.

**9. Иммунитет!** - Укреплению иммунной системы способствует полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе. Спите столько, сколько необходимо для полноценной работы вашего организма! Избегайте употребления алкоголя и курения, в т.ч. пассивного! Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций.

# ПРАВИЛА ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ

**1. Тепло одеться, но в комнате прохладно и влажно.** Температура около 20 °С, влажность 50-70%. Мыть полы, увлажнять, проветривать.

**2. Категорически не заставляйте есть.** Если просит (если хочется) - легкое, углеводное, жидкое.

**3. Пить (поить). Пить (поить). Пить (поить)!!!**

Температура жидкости равна температуре тела. Пить много. Компоты, морсы, чай (в чай мелко порезать яблочко), отвары изюма, кураги. Если дитя перебирает - это буду, а это нет - пусть пьет что угодно, лишь бы пил. Идеально для питья - готовые растворы для пероральной регидратации. Продаются в аптеках и должны там быть: регидрон, хумана электролит, гастролит и т.д. Покупайте, разводите по инструкции, поите (пейте).

**4. В нос часто солевые растворы.**

**5. Если надумали бороться с высокой температурой - только парацетамол или ибупрофен.**

**Категорически нельзя аспирин.**

Главная беда в том, что тепло одеть, увлажнить, проветрить, не пихать еду и напоить - это по-нашенски называется «не лечить», а «лечить» - это послать папу в аптеку...

**7. При поражении верхних дыхательных путей (нос, горло, гортань) никакие отхаркивающие средства не нужны - они только усилят кашель.** Поражение нижних дыхательных путей (бронхиты, пневмонии) не имеют к самолечению никакого отношения. Поэтому самостоятельно никаких «лазолванов-мукалтинов» и т.п.

**8. Противоаллергические средства не имеют к лечению ОРВИ никакого отношения.**

**9. Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками. Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений.**

**10. Все интерфероны для местного применения - лекарства с недоказанной эффективностью или «лекарства» с доказанной неэффективностью.**

**Настоятельный совет:** не занимайтесь самолечением, при первых симптомах обращайтесь к врачу.

**Ситуации, когда врач нужен обязательно:**

- отсутствие улучшений на четвертый день болезни;
- повышенная температура тела на седьмой день болезни;
- ухудшение после улучшения;
- выраженная тяжесть состояния при умеренных симптомах ОРВИ;
- появление изолированно или в сочетании: бледности кожи; жажды, одышки, интенсивной боли, гнойных выделений;
- усиление кашля, снижение его продуктивности; глубокий вдох приводит к приступу кашля;
- при повышении температуры тела не помогают, практически не помогают или очень ненадолго помогают парацетамол и ибупрофен.

Врач нужен обязательно и срочно:

- потеря сознания;
- судороги;
- признаки дыхательной недостаточности (затрудненное дыхание, одышка, ощущение нехватки воздуха);
- интенсивная боль где угодно;
- даже умеренная боль в горле при отсутствии насморка;
- даже умеренная головная боль в сочетании с рвотой;
- отечность шеи;
- сыпь, которая не исчезает при надавливании на нее;
- температура тела выше 39 °С, которая не начинает снижаться через 30 минут после применения жаропонижающих средств;
- любое повышение температуры тела в сочетании с ознобом и бледностью кожи.