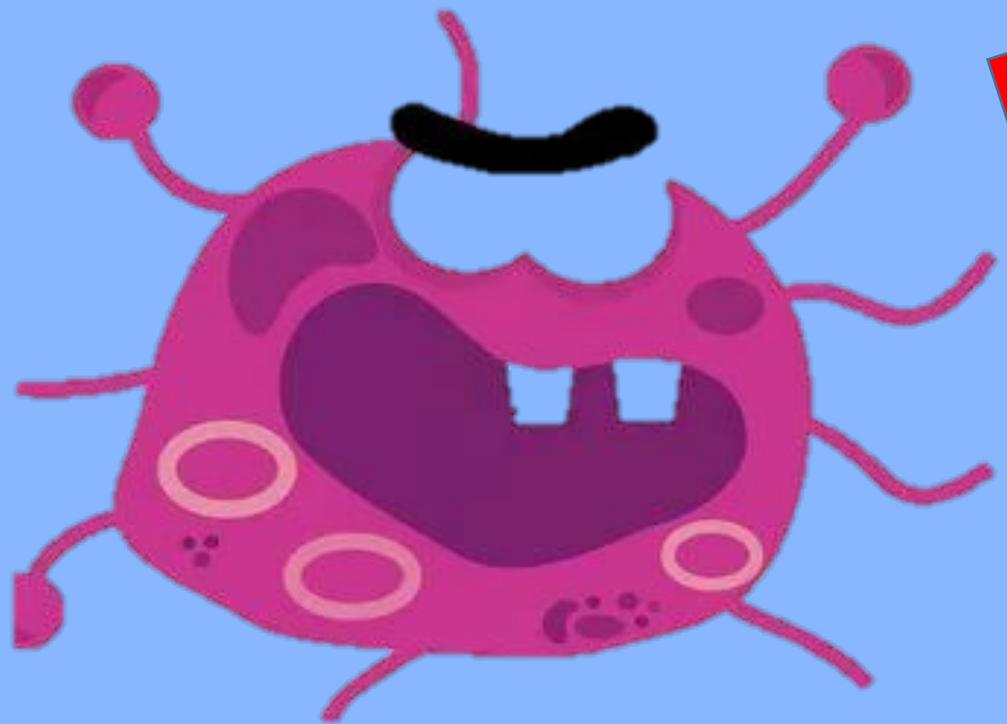


# ОРВИ – причины, профилактика и лечение



- Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – это вирусные заболевания, поражающие слизистую оболочку верхних дыхательных путей. В народе их называют «простуда».





## Дыхательные пути

Верхние дыхательные пути

Носовая полость

Глотка

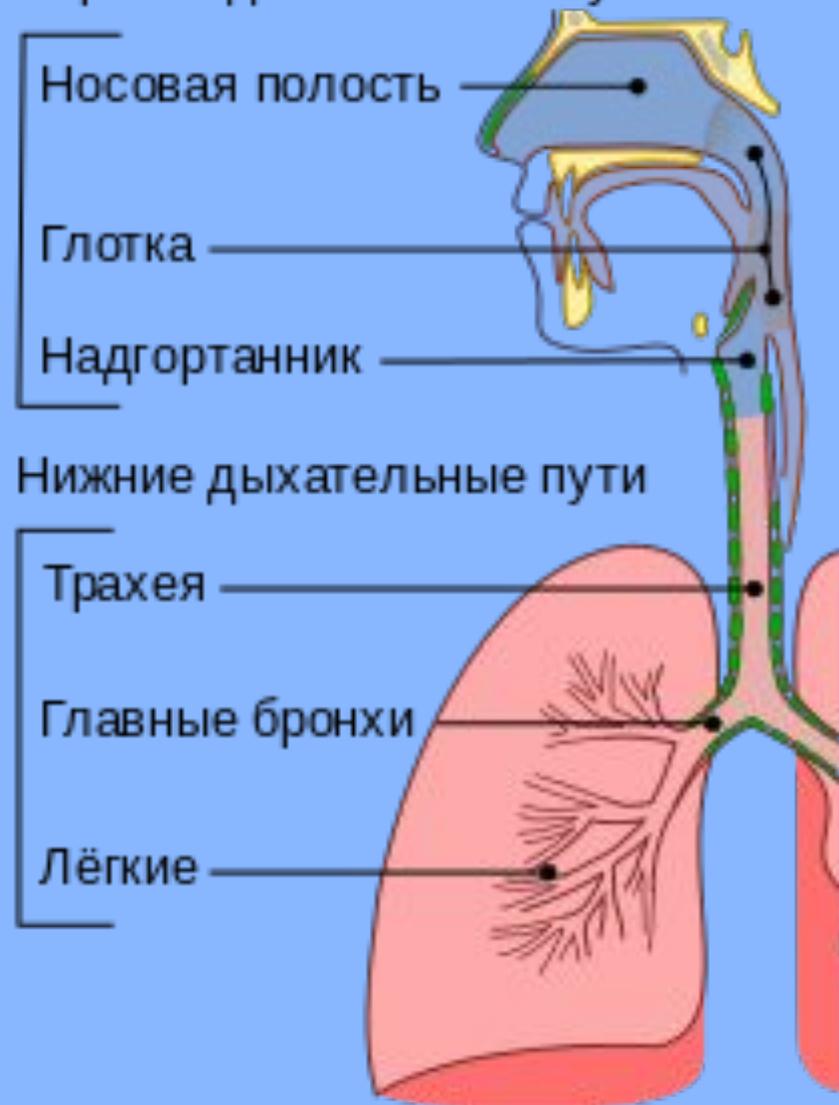
Надгортанник

Нижние дыхательные пути

Трахея

Главные бронхи

Лёгкие



# Факторы риска

**переохлаждение;**

**стресс;**

**плохое питание;**

**неблагоприятная экологическая обстановка;**

**хронические инфекции.**

# Когда ОРВИ и ГРИПП атакуют



# Основные симптомы гриппа и ОРВИ

**Недомогание** – слабость в мышцах и ломота в суставах, хочется все время лежать;

**сонливость** – постоянно клонит в сон, сколько бы времени человек не проспал;

**насморк** – поначалу не сильный, просто как прозрачная жидкость из носа.

Большинство списывают это на резкую смену температур (зашел с холода в теплое помещение, и в носу выступил конденсат);

**озноб** – неприятные ощущения при прикосновении к коже;

**боль в горле** – она может выражаться как першением, так и чувством покалывания или даже резей в области шеи.

В зависимости от состояния иммунной системы, симптомы ОРВИ могут прибавляться либо уменьшаться. Если защитные функции органов дыхания находятся на высоком уровне, от вируса будет избавиться очень просто и болезнь не вызовет осложнений.

# Симптомы при ОРВИ, требующие неотложной помощи врача

**температура выше 40 градусов, почти или не реагирующая на прием жаропонижающих препаратов;**

**нарушение сознания (спутанное сознание, обмороки);**

**появление сыпи на теле (звездочки, кровоизлияния);**

**боль в грудной клетке при дыхании, затруднение вдоха или выдоха, чувство недостатка воздуха, кашель с мокротой (розовой окраски — более серьезно);**

**длительная, более пяти дней лихорадка;**

**боль за грудиной, не зависящая от дыхания, отеки;**

**появление выделений из дыхательных путей зеленого, коричневого цвета, с примесью свежей крови;**

## КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОТЕКАНИЕ ОРВИ И ГРИППА:

# БОЛЬ В ГОРЛЕ

Боль в горле при гриппе или ОРВИ переносится очень тяжело, особенно детьми, поэтому отнеситесь к капризам малыша с пониманием. Победить боль в горле вам помогут наши советы.



### ТЕПЛЫЕ, НЕ ГОРЯЧИЕ (!) НАПИТКИ

Облегчают состояние, помогают снять воспаление в горле.



### МЕД

К витаминным чаям можно добавлять мед, он действует как местный антисептик. Для максимального эффекта мед нужно рассасывать во рту (для ребенка – половина чайной ложки).



### ПОЛОСКАНИЕ

Полощите горло отварами ромашки, календулы, шалфея.



### СИРОП ОТ КАШЛЯ

Сироп от кашля следует принимать по назначению врача.



### ИНГАЛЯЦИИ

Если ребенок не страдает аллергией, можно использовать эфирные масла мяты и сосны. Используйте ингалятор, в котором температура пара строго контролируется и не превышает 37°C.



### ПРОТИВО-ВИРУСНЫЕ СРЕДСТВА

При ОРВИ необходимо принимать местные антисептические и противовирусные препараты, назначенные врачом.

**Внимание!** Боль в горле вирусного характера не лечится антибиотиками, т.к. они не воздействуют на вирусы.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОТЕКАНИЕ ОРВИ И ГРИППА:

# НАСМОРК

Сильная заложенность носа может быть признаком ринита – одного из симптомов гриппа и ОРВИ. Чтобы больному взрослому или ребенку дышалось легче, а насморк не привел к развитию осложнений в виде хронического ринита или гайморита, нужно выполнять рекомендации врача:



Закройте большим пальцем руки ноздрию, сделайте глубокий вдох, закройте рот и освободите полость носа от слизи. То же самое проделайте с другой ноздрей. При уходе за малышом воспользуйтесь грушей-аспиратором или маленькой клизмой со специальным кончиком.



Приготовьте солевой раствор (1 ч. л. соли на 1 стакан воды) и закапайте по 3 капли в каждую ноздрию. Взрослые промывают нос этим раствором с помощью аспиратора. Также для промывания носов и носиков используют готовые аптечные физрастворы и морскую воду.



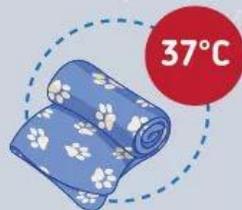
Не забудьте о каплях в нос, назначенных врачом. Если сопли текут, сначала промойте нос физраствором, высморкайте сопли, потом закапайте капли. Если соплей нет, а нос заложен, то сначала нужно закапать капли, высморкаться, потом промыть физраствором.



## КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОТЕКАНИЕ ОРВИ И ГРИППА:

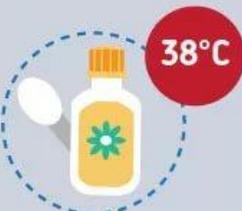
# ТЕМПЕРАТУРА

Повышение температуры – это естественная защитная реакция организма. При температуре 38°C – 38,5°C в нем вырабатываются специальные белки (интерфероны), которые помогают бороться с вирусом.



37°C

При субфебрильной температуре (37°C) у больного может быть озноб. Укутайте его или тепло оденьте.



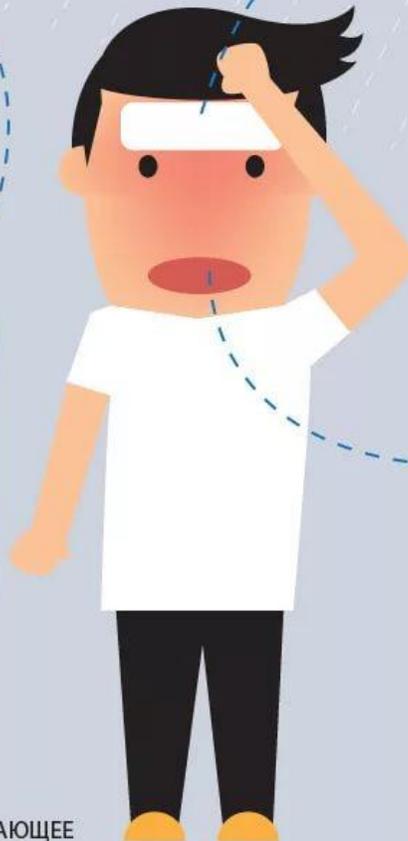
38°C

Для снижения температуры обтирайте тело водно-уксусным раствором (1 ст. ложка уксуса на 200 мл воды). При температуре выше 38,5°C дайте больному жаропонижающее, назначенное врачом.



39°C

**!** ЕСЛИ ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ НЕ ПОМОГАЕТ, ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.



### ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР

Для детей до 1 года удобно использовать ушной или лобный термометр. Для измерения температуры у детей от 3 лет и взрослых используйте электронный термометр.



### ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ

Давайте взрослому и ребенку обильное теплое питье. Настой шиповника, ромашковый чай, морсы на основе смородины, брусники, клюквы, теплый чай, воду. Взрослым можно предложить имбирный чай.

# ГРИПП И ОРВИ. Как бороться с эпидемией?

## 5 шагов

позволяющих избежать тяжелых последствий

1.

Укрепляйте свой

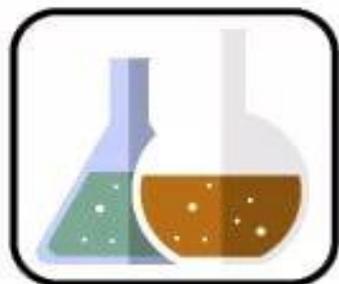
**ИММУНИТЕТ**



2.

Если все-таки заболели - вовремя проходите

**ДИАГНОСТИКУ**



3.

Обращайтесь с анализами **К ТЕРАПЕВТУ** - не занимайтесь самолечением



4.

Возникли осложнения на уши, горло и другие органы?

**ОБРАТИТЕСЬ К ЛОРУ**



5.

Получили назначение? Зайдите с рецептом

**В АПТЕКУ**



# ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ



Включать в рацион питания продукты богатые белками, витаминами, минеральными веществами



Проводить проветривание и влажную уборку помещений с дезинфицирующими средствами



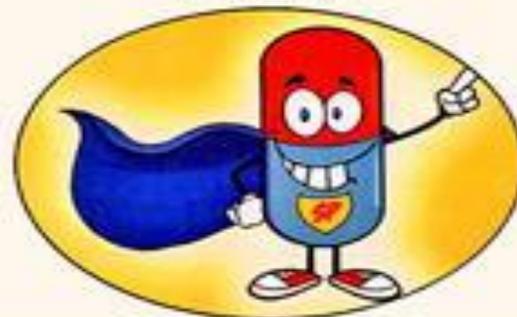
Не посещать места с массовым пребыванием населения



Вести здоровый образ жизни, включая полноценный сон, делать зарядку и совершать пешие прогулки



Чаще мыть руки с мылом



Использовать профилактические средства



Не допускать переохлаждения организма



Избегать общения с больными



При первых симптомах заболевания обратиться к врачу

**Будьте  
здоровы!!!**

