ОСТРАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Вероятность инфицирования теснейшим образом связана с интенсивностью воздухообмена в помещении.

Чем интенсивнее воздухообмен, тем меньше концентрация вирусов в воздухе, **тем меньше вероятность инфицирования**.

Именно с этим во многом связан тот факт, что сезон ОРВИ заканчивается тогда, когда во всех домах открываются окна и форточки.

Высокую концентрацию вируса в воздухе можно создать исключительно в помещениях. На свежем воздухе это практически нереально, поэтому **заразиться во время прогулки можно лишь целуясь-обнимаясь с больным**.

Источник ОРВИ — люди.
Чем меньше людей, тем меньше ОРВИ.

Самый надежный способ не болеть — жить на хуторе в лесу, не вступая в контакт с цивилизацией. Это устраивает не всех. Поэтому ОРВИ болеют все.

Чем активнее образ жизни вашего дитя, чем больше встреч и контактов — тем выше вероятность болезни.

Подвергать ребенка риску или нет — в индивидуальном порядке решает конкретная семья. Алгоритм решения — оценка плюсов и минусов. Если расплата за путешествие в цирк — это покашливание, трехдневные сопли и солевые капли в нос — так цена вполне приемлема. Но если в нагрузку к подарку от Деда Мороза ребенок получает высокую температуру, бронхит, кучу лекарств и двухнедельное негуляние — так дорогой подарок получается...

- **Частое и регулярное проветривание** помещений как способ профилактики — эффективнее всех масок и всех лекарств вместе взятых.
- Проветривать желательно тогда, когда все здоровы, и **обязательно — когда хоть кто-нибудь в доме болен.**
- **Чем больше детей в помещении — тем чаще и интенсивнее его надо проветривать.**
- **Элементарные и очевидные действия в детских учреждениях**: вышли на прогулку — проветриваем помещения детского сада.

Рекомендации, чтобы не заболеть ОРВИ

СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ

- Витамины — прежде всего С, А и группы В.
- Продукты пчеловодства (мед, прополис, маточное молочко и т. д.).
- Гомеопатические средства.
- Индукторы интерферона.
- Фитоиммуномодуляторы — т. е. препараты растительного происхождения, улучшающие иммунитет.