

# 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.