

Ваш врач рекомендует

ЗИМА БЕЗ ПРОСТУД

ЧТО ТАКОЕ ОРВИ?

Термин «**острая респираторная вирусная инфекция**» (**ОРВИ**) охватывает большое количество заболеваний органов дыхания. Их вызывают вирусы, проникающие в организм через слизистые оболочки верхних дыхательных путей.

Все ОРВИ также характеризуются схожими симптомами: повышением температуры тела, ознобом, головной болью, насморком, болью в горле, кашлем.

Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа, также относящееся к ОРВИ.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА И ПРОСТУДЫ?

- **Вакцинация:** согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), вакцинация против гриппа должна проводиться за 1,5-2 месяца до начала предполагаемой эпидемии. В выборе вакцины необходимо проконсультироваться с врачом.
- **Закаливающие процедуры:** поддержать защитные силы организма вам помогут воздушные и солнечные ванны, обтирание и обливание прохладной водой, ходьба босиком, пешие прогулки, ходьба на лыжах и множество других процедур. Главное - соблюдать основные принципы закаливания: систематичность, постепенность увеличения силы воздействия, последовательность и учет индивидуальных особенностей человека.
- **Соблюдение правил гигиены:** Как можно чаще мойте руки с использованием антибактериального мыла, особенно после посещения общественных мест, ежедневно принимайте душ или ванну. Гигиена жилья также очень важна: поддерживайте в нем температуру 20-24 С, а влажность 30-45 %. Регулярно проветривайте помещения, а если есть возможность - держите форточку открытой. Не забывайте и о регулярной влажной уборке с использованием дезинфицирующих средств.
- **Профилактика для дыхательных путей:** следует 2 раза в день промывать передние отделы носа изотоническими солевыми растворами (Аква-Марис, Салин, Физиомер, Меример, препараты Мертвого моря) или смазывать их оксолиновой мазью, маслом чайного дерева, Чигаином и др.
- **Сбалансированное питание:** Основу питания должны составлять легкоусвояемые углеводы (каши, зерновой хлеб, крупы), клетчатка (свежие овощи и фрукты), кисломолочные продукты, обогащенные лактобактериями. Ограничьте количество жирной, жареной пищи, фастфуда и полуфабрикатов.
- **Витамины:** При необходимости (болезни, стрессы, беременность и т.д.) нужно дополнять пищевой рацион витаминами А, В6, В12, Е и С, а также микроэлементами - к ним относятся, например цинк, железо, селен.
- **Прием препаратов для профилактики ОРВИ:** В целях профилактики можно принимать по соответствующей схеме противопростудные препараты. Лучше выбирать средства, имеющие минимум противопоказаний и побочных эффектов. К ним относится, например, Оциллококцидум. Его можно принимать как для лечения, так и для профилактики, когда избежать контактов с больными не удастся. В профилактических целях достаточно принимать по одной дозе гранул Оциллококцидума 1 раз в неделю в период распространения ОРВИ.

Цель профилактики - укрепление защитных сил вашего организма!

Помните, что самолечение опасно и при появлении первых симптомов заболевания сразу обращайтесь к врачу!

Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

В случае болезни исключите посещение работы и сведите к минимуму контакты с другими людьми.