

## ОРВИ

**ОРВИ** – острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ). Заболевание, которое поражает органы дыхания человека. В основном причиной развития болезни является контакт с вирусами. Путь передачи вирусов – воздушно-капельный. Источник инфекции – заболевший человек.

### СИМПТОМЫ ОРВИ:

- Болезнь развивается постепенно и чаще всего характеризуется утомляемостью.
- Сразу появляется насморк и/или боли в горле при глотании.
- Сопровождается частым чиханием.
- Температура поднимается редко выше 38°C.

### ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА И ОРВИ

При подозрении заражения гриппом, следует оставаться дома и срочно обратиться к врачу.

Соблюдать постельный режим

Увлажнять воздух в помещении (увлажнители, влажная уборка, развешивают влажные полотенца на батарее).

Основные медикаментозные препараты – это жаропонижающие средства, которые следует применять лишь в ситуациях, когда температура поднялась выше 38 °С, а также сосудосуживающие капли в нос, антисептики для горла и стимуляторы иммунной системы – витамин С, настойка эхинацеи и женьшеня, таблетки от кашля.

Лечение народными средствами помогает быстрее встать на ноги: обязательно пейте больше жидкости (чай, отвар ромашки с медом, куриный бульон), проводите сеансы ингаляций с целебными травами и балуйте себя медом.

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

- Стоит обогатить свой рацион аскорбиновой и лимонной кислотой (цитрусовые, яблоки, шиповник), селеном (каши, чеснок), витамином Е, марганцем, цинком и медью (орехи), железом (мясо, помидоры), йодом (морская рыба), фитонцидами (лук, чеснок). Фитонциды достаточно хорошо убивают вирусы. Съедайте 1-2 зубчика чеснока в день.

- Обильное питье полезно как при самих простудных заболеваниях, так и в качестве их профилактики. Речь идет о травяных чаях, отваре шиповника, чае с медом и малиной, минеральной воде.

- За пару месяцев до сезонной эпидемии гриппа возьмите за правило регулярно посещать баню (хамам). Это неплохо натренирует ваш иммунитет.

- Занимайтесь спортом. Совершайте хотя бы ежедневные пешие прогулки. Их продолжительность даже составлять не менее 30 минут.

- Регулярное промывание носа поможет создать защитный барьер на слизистой, через которую в организм могут проникнуть вирусы. Промывайте нос два раза в день настоем лука с медом. Также рекомендуется полоскать горло растворами соды, фурацилина, ромашки. Полезно делать ингаляции с эфирными маслами. Кроме этого, не ленитесь смазывать слизистую носа перед выходом на улицу вазелином или оксолиновой мазью.

- Мойте руки до и после еды, особенно после посещения общественных мест, старайтесь меньше прикасайтесь руками к своему лицу.

- Обязательно проветривайте помещение в течение нескольких минут каждый час. Лучше откажитесь от использования обогревателя в пользу теплой одежды.

## ГРИПП

**ГРИПП** – это инфекционно-вирусное заболевание. Заражение происходит воздушно-капельным путем от больного человека. Вирус передается с микрочастицами слюны и слизи, которые распыляются в окружающую среду при кашле и чихании. При вдыхании такого воздуха, микрочастицы оседают в носоглотке, затем вирус внедряется и размножается в клетках слизистых верхних дыхательных путей.

### СИМПТОМЫ ГРИППА:

- Приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает весь организм.
- Вызывает резкое повышение температуры до очень высоких значений, повышенную чувствительность к свету, ломоту в мышцах и суставах, а также сильную головную боль.
- На второй день появляется мучительный кашель и боль в груди.
- Иногда добавляются тошнота, рвота, понос.
- Учитывая, что вирус гриппа поражает сосуды, возможны кровоизлияния из десен и в носовые пазухи.
- Часто бывает покраснение глаз.

Как правило после гриппа человек может еще две-три недели ощущать слабость, головную боль.



**БУДЬТЕ**

**ЗДОРОВЫ**