

**ОРВИ** объединяют большую группу этиологически неоднородных вирусных болезней, которые передаются воздушно-капельным путём и для которых характерна общая интоксикация и преимущественное поражение слизистых оболочек дыхательных путей.

Основные острые респираторные вирусные инфекции: грипп, парагрипп, аденовирусная инфекция, респираторно — синцитиальный инфекция, риновирусная инфекция, коронавирусная инфекция, некоторые типы энтеровирусов, микоплазменная инфекция, и еще 30 % ОРВИ остаются нерасшифрованными. Практически все простудные заболевания являются заболеваниями вирусной этиологии. Структура ОРВИ зависит от эпидемиологической ситуации, времени года. Различают несколько типов вируса, вызывающих грипп и более 200 вирусов, являющие причиной ОРВИ. В связи с этим человек может в разные периоды переболеть несколько раз разными формами заболеваний.

Острые респираторные инфекции и грипп продолжают оставаться самыми массовыми инфекционными заболеваниями. В Гомельской области ежегодно регистрируется около 450 000 случаев заболеваний ОРВИ и гриппом. Рост заболеваемости отмечается в холодный период года с максимальным выражением в январе-феврале.

Заражение респираторными заболеваниями происходит воздушно-капельным путем при контакте с больным человеком. Вирус с мельчайшими капельками слюны при чихании, кашле и даже разговоре очень быстро распространяются, способствуя массовым заболеваниям.

Инкубационный период гриппа составляет от нескольких часов до 1,5 суток. Болезнь начинается остро с симптомов интоксикации: озноба, резкой головной боли с преимущественной локализацией в лобной и височной областях, ломоты в мышцах, боли при движении глазами, светобоязнью, резкой слабостью, адинамией. Температура тела нередко уже к концу первых суток достигает максимального уровня – 38,5-40 С и более.

### ***Как защитить себя и окружающих?***

– Наиболее эффективным методом профилактики является своевременно сделанная прививка против гриппа.

По результатам прививочной кампании 2015 года в Гомельской области вакцинировано против гриппа 41% населения. Количество работающих лиц, сделавших прививку против гриппа, составило 69% от общего числа работающих. Охват групп риска составил 86%.

– Укрепляйте иммунитет. В вашем рационе питания каждый день должны присутствовать овощи и фрукты. Витамин С способствует повышению сопротивляемости организма, большое его количество содержится в квашеной капусте, цитрусовых и киви.

– Достаточно хорошим профилактическим эффектом обладает оксолиновая мазь, у нее нет противопоказаний и ее можно использовать как взрослым, так и детям: 1-2 раза в день смазывайте слизистую носа в течение всего неблагоприятного периода.

– Проветривайте помещение каждые 2 часа и делайте ежедневную влажную уборку. Энергичное проветривание в течение 10-15 минут на 85-90% уменьшает концентрацию патогенных вирусов.

– Избегайте мест большого скопления людей.

– При кашле и чихании прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками и немедленно их выбрасывайте, ими нельзя пользоваться повторно. Если под рукой нет салфетки или носового платка, то при кашле и чихании прикрывайте рот не кистью, а локтем.

– Во время болезни любым инфекционным и вирусным заболеванием постарайтесь максимально ограничить общение с людьми, откажитесь от рукопожатий, как можно чаще мойте руки.

– Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля и чихания, возвратившись с улицы. Старайтесь не трогать глаза, нос, рот невымытыми руками.

Если все же вам не удалось избежать гриппа или другого ОРВИ то не стоит заниматься самолечением, необходимо обратиться к врачу! Не стоит «переносить инфекцию на ногах» – это не только опасно для здоровья заболевшего и чревато осложнениями, но и является мощным источником распространения вируса среди населения.

Будьте здоровы!

*по материалам, размещенным на сайте [Мозырской городской больницы](#)*