

Памятка по профилактике ОРВИ, гриппа и простудных заболеваний.

Причины простудных заболеваний.

Чтобы разобраться, что лучше для профилактики гриппа и простуды, следует подробно изучить причины заболевания. В быту простудой часто именуют острую респираторную вирусную инфекцию. Это не одно, а целая группа заболеваний, объединяющая поражение дыхательных путей, воспаление слизистых оболочек и горла. Причиной простуды могут быть и бактерии: стафилококки, стрептококки, микоплазмы. Основным фактором для заражения служит контакт с больным человеком. Более 3 сотен подтипов инфекций легко распространяются по воздуху, а также передаются через рукопожатие. Предпосылкой для заболеваемости является скученность людей. Немалую роль играет низкая температура воздуха и незначительная влажность в холодные сезоны. При переохлаждении иммунная защита организма снижается. Однако полагать, что патология связана исключительно с холодным воздухом ошибочно. За каждым случаем стоит конкретный возбудитель.

Памятка по профилактике ОРВИ и грипп:

1. регулярное мытье рук с мылом;
2. использование антисептика и антибактериальных салфеток;
3. исключение контактов грязных рук с лицом и глазами в течение дня;
4. увеличение притока воздуха в помещение, периодическое проветривание комнат;
5. при общении с заразившимся необходимо применять одноразовые маски;
6. предупреждение переохлаждения.

Памятка по профилактике ОРВИ советует оставаться дома при первых признаках заболевания. Ощущая симптомы простуды, стоит отказаться от близких контактов с окружающими и обратиться за медицинской помощью.

Симптомы ОРВИ.

К классическим симптомам можно отнести следующие:

1. озноб, боль в мышцах, ломота в суставах и слабость, мигрень, повышенная температура тела;
2. увеличение лимфатических узлов за ушами, на шее, под нижней челюстью;
3. поражение дыхательных путей;
4. заложенность и обильные выделения с носа;
5. сухой лающий кашель, иногда сопровождается светлой мокротой;
6. отсутствие аппетита

Еще к особенностям выявления гриппа можно отнести внезапное его начало, а вот поражение дыхательных путей будет с запозданием.

ОРВИ у каждого человека протекает индивидуально и принимает различные формы, от бессимптомных до крайне тяжелых.

- **В любом случае, помощь врача обязательна, не стоит лечиться «по интернету».** Против гриппа действительно эффективна только **вакцинация**.

Когда следует СРОЧНО вызывать скорую:

- температура не падает ниже 40°C и жаропонижающие лекарства ничем не помогают;
- обмороки;
- затрудненное дыхание, невозможность вдохнуть и выдохнуть «полной» грудью;
- лихорадочное состояние держится больше пяти дней;
- мокрота и выделения с горла неестественных оттенков, с примесью крови.

Применение определённых фармакологических средств позволяет сократить риск развития патологии и облегчить выздоровление в случае заражения. Перед использованием препаратов для профилактики ОРВИ необходимо проконсультироваться с врачом.

Почему дети школьного возраста часто болеют

Наиболее остро проблема профилактики ОРВИ и гриппа стоит среди детей. Так 2-4 эпизода простуды за год способны стать причиной паники даже для самого спокойного родителя. Однако это не говорит о низком иммунитете у ребенка. Должна насторожить не количественная, а качественная составляющая. О проблемах с иммунной системой говорят длительные регулярные патологии с осложнениями. В целом дети болеют чаще и особенно нуждаются в профилактике от простуды потому, что:

- не имеют ряда специфических антител, характерных для взрослых;
- находятся в замкнутых коллективах;
- нарушают правила гигиены.

Подробную консультацию для родителей по профилактике гриппа и ОРВИ проводят педиатры.