



УПРАВЛЕНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ АМУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ПАМЯТКА

ОРВИ



Не секрет, что именно холодное время года становится звездным часом для этой масштабной неприятности. Переохлаждения, снижение иммунитета, контакт с человеком, имеющим признаки заболевания, является идеальной почвой для развития заболеваний ОРВИ.

В настоящее время в Амурском муниципальном районе продолжается сезонный рост заболеваемости ОРВИ, эпидемический порог которого не превышен, но 75 % от числа заболевших это организованные дети, т.е. школьники и дети из детских садов.

Термин ОРВИ или "острая респираторная вирусная инфекция" охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов.

Респираторные вирусы обитают и размножаются в слизистой носа и обильно выделяются вместе с носовым секретом больного. Самая высокая концентрация вирусов в носовых выделениях встречается в течение первых трех дней болезни. Помимо этого, вирусы попадают в окружающую среду при кашле и чихании, после чего они оседают на всевозможных поверхностях, на руках, также они сохраняются на полотенцах, носовых платках и прочих предметах гигиены. Здоровый человек может подхватить заразу при вдыхании воздуха, насыщенного большим количеством вирусов, или используя предметы гигиены больного (вирусы проникают на слизистую глаз и носа через руки).

ОРВИ диагностируют по следующим **признакам**:

насморк (как правило, выделения чистые, но не исключены желтые или зеленоватые); **боль или раздражение в горле**, сопровождающееся хрипотой; **чихание**; **воспаление слизистой горла и носа**, вызывающее дискомфорт днем и ночью; **кашель**; **чувство усталости и общее недомогание**; **боль в мышцах**; некоторое **повышение температуры** (чаще встречается у детей, нежели у взрослых)

Основные симптомы ОРВИ



При первых признаках заболевания необходимо вызвать врача. Чем раньше Вы обратитесь за помощью к специалисту, тем больше шансов сохранить здоровье и снизить риск развития осложнений. Иногда клинические проявления заболевания могут быть слабо выражены или отсутствовать. В этом случае заболевший переносит заболевание «на ногах» и представляет собой источник распространения инфекции.

В целях профилактики ОРВИ, предупреждения развития осложнений заболевания рекомендуется: создать дома мини-аптечку на случай острого респираторного заболевания (запас масок, противовирусный препарат). Соблюдать «респираторный этикет»: если заболели - прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой при чихании и кашле, используйте одноразовые маски или марлевые повязки (менять каждые 2 часа). Мыть руки с мылом. Проверьте, здоров ли Ваш ребенок перед уходом в школу или детский сад. Если Вы или Ваш ребенок заболели, оставайтесь дома, вызовите врача и строго выполняйте его предписания. Не занимайтесь самолечением! Постарайтесь без острой необходимости не выходить из дома до полного выздоровления (ОРВИ заразны в течение 7 дней). Постоянно проветривайте комнаты и ежедневно делайте влажную уборку. Для профилактики ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей.