**ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ.**

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) — заболевание, характеризующееся симптомами местного поражения дыхательных путей и проявлениями общей интоксикации организма. Несмотря на широкую распространенность и кажущуюся безобидность [ОРВИ](http://ztema.ru/illness/infekcionnye-zabolevaniya/orvi/), данный недуг относится к опасным для жизни.

Дети и пожилые люди являются наиболее уязвимыми перед [ОРВИ](http://ztema.ru/illness/infekcionnye-zabolevaniya/orvi/) в силу физиологических особенностей организма.

Каждый медицинский работник знает, что заболевания легче предупреждать, чем лечить. Поэтому российские медики ежегодно проводят кампании по вакцинации населения от гриппа, а также выполняют другие противоэпидемические мероприятия. Однако многие люди не соглашаются на введение вакцины по тем или иным причинам. Они полагаются на профилактику гриппа и [ОРВИ](http://ztema.ru/illness/infekcionnye-zabolevaniya/orvi/) народными средствами, а также на предупреждение острых респираторных заболеваний (ОРЗ) методами, альтернативными введению вакцины. Ниже вы найдете информацию об этих способах предупреждения болезней.

**ОРВИ: МЕХАНИЗМЫ ПЕРЕДАЧИ**

Грипп и другие ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем. Заболевший выделяет частицы вируса в окружающую среду при чихании, кашле и разговоре. Здоровый человек заражается, вдыхая взвешенные в воздухе частицы слюны и слизи, содержащие вирусы. Угроза заражения ОРВИ воздушно-капельным путем особенно велика при тесном контакте здорового человека с заболевшим в закрытом помещении.

Кроме этого, вирусы могут попадать на слизистые оболочки ротовой и носовой полости контактным путем. Например, заражение гриппом возможно после рукопожатия с больным человеком с последующим заносом инфекции на слизистые носа или рта при сморкании, приеме пищи и т.п.

|  |
| --- |
| ОРВИ особенно опасны для детей |
| ОРВИ особенно опасны для детей |

Зная основные пути передачи респираторных вирусных инфекций, вы можете самостоятельно оценить актуальность и эффективность тех или иных профилактических мероприятий.

Действия по предупреждению ОРВИ и гриппа объединяются в две группы. Во-первых, в период сезонного роста заболеваемости и эпидемии вам необходимо ограничить вероятность попадания вируса на слизистые оболочки. Во-вторых, вы можете уменьшить вероятность заражения при контакте с больным человеком, повысив сопротивляемость организма инфекциям.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПОПАДАНИЯ ВИРУСА НА СЛИЗИСТЫЕ ОБОЛОЧКИ**

Избегание контакта с больными людьми и вирусоносителями является наиболее эффективным способом профилактики ОРЗ и гриппа. Однако практически ни один человек не может позволить себе полный отказ от общения с другими людьми. Выполняя следующие рекомендации, вы значительно уменьшите вероятность заражения респираторными вирусными инфекциями при контакте с больными и носителями вирусных инфекций:

* По возможности, не пользуйтесь общественным транспортом в период сезонного роста заболеваемости ОРВИ. Избегайте поездок в час пик, когда автобусы или вагоны метро переполнены.
* Не стесняйтесь надевать защитную маску в период эпидемии. Она в первую очередь необходима при поездках в общественном транспорте, посещении магазинов и других многолюдных мест. Обратите внимание, марлевая маска сохраняет эффективность в течение двух часов с начала использования. Если вы не имеете возможности постоянно стирать средства защиты, отдайте предпочтение одноразовым маскам, которые можно приобрести в аптеке.
* Мойте руки с мылом после возвращения домой или на рабочее место с улицы. Никогда не сморкайтесь, не трите глаза и не принимайте пищу, если у вас грязные руки.
* Регулярно проветривайте жилое или рабочее помещение и делайте влажную уборку ежедневно. Это значительно уменьшает вероятность заражения ОРВИ и гриппом в период эпидемии.
* Ограничьте общение ребенка со сверстниками во время роста сезонной заболеваемости вирусными инфекциями. По возможности, откажитесь от посещения детского сада или школы в пиковый период эпидемии.

**ПОВЫШЕНИЕ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА РЕСПИРАТОРНЫМ ИНФЕКЦИЯМ**

Сопротивляемость организма инфекциям зависит от состояния общего и местного иммунитета. Соблюдение общих принципов здорового образа жизни относится к наиболее эффективным способам поддержки общей сопротивляемости к инфекциям.

В периоды эпидемий ОРВИ обратите внимание на необходимость спать как минимум 7-8 часов в сутки и принимать полноценную пищу три-четыре раза в сутки. Достаточная продолжительность сна и регулярное питание относятся к ключевым факторам, определяющим состояние общего иммунитета человека.

Употребляйте в пищу как можно больше свежих фруктов и овощей. Например, чеснок и лук относятся к самым известным [народным средствам](http://ztema.ru/illness/#narodnaya-medicina) профилактики гриппа и ОРВИ, эффективность которых доказана с научной точки зрения.

|  |
| --- |
| Маски защищают от ОРВИ |
| Маски защищают от ОРВИ |

Обратите внимание на опасность бесконтрольного употребления лекарственных средств, обладающих иммуностимулирующим эффектом. Не принимайте медицинские препараты без назначения врача.

Поддерживайте слизистые оболочки носа и ротовой полости в увлажненном состоянии, чтобы повысить местную сопротивляемость организма вирусным инфекциям. Пересохшая слизистая не выполняет барьерную функцию, поэтому становится воротами для вирусов.

Такие рекомендации помогут вам поддерживать слизистые оболочки в увлажненном состоянии:

* Употребляйте как минимум 1,5-2 литра жидкости в сутки.
* Сохраняйте температуру воздуха в помещении в пределах 21 °C. Регулярно проветривайте комнаты, чтобы в них было прохладно. При температуре выше 21 °C слизистые оболочки человека начинают пересыхать.
* Увлажняйте воздух в помещениях с центральным отоплением. Работа отопительных радиаторов приводит к пересушиванию воздуха, что в свою очередь ведет к нарушению функционального состояния слизистых. Используйте бытовые увлажнители воздуха дома и в офисе.
* Несколько раз в день промывайте слизистые оболочки изотоническим раствором хлорида натрия. Для его приготовления растворите чайную ложку поваренной соли в литре холодной кипяченой воды. Капайте по две-три капли раствора в каждую ноздрю, а также полощите горло, чтобы промыть и увлажнить слизистые.
* Используйте в период эпидемий ОРВИ капли в нос с растительным составом на масляной основе. Содержащийся в них жир предупреждает пересыхание слизистых оболочек, а также препятствует проникновению вируса в клетки организма. Посоветуйтесь с врачом или провизором по вопросу выбора конкретного препарата.

Итак, ограничение посещений людных мест и уменьшение контактов с больными ОРВИ и гриппом или носителями вирусов относятся к наиболее эффективным способам профилактики респираторных заболеваний. Используйте защитную маску и регулярно мойте руки, если вы не можете отказаться от посещения общественных мест.

Для повышения общей сопротивляемости организма соблюдайте принципы здорового образа жизни. Обязательно спите как минимум 7-8 часов в сутки и принимайте пищу 3-4 раза в день. Употребляйте фрукты и овощи, включая лук и чеснок. Поддерживайте слизистые оболочки носовой и ротовой полости увлажненными, чтобы повысить местную сопротивляемость к вирусам.