



УПРАВЛЕНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ АМУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ПАМЯТКА



Осень, зима - время простуд. Особенно важно следить за здоровьем в период обострения хронических заболеваний, а также распространения вирусных инфекций. Переохлаждения, снижение иммунитета, контакт с человеком, имеющим признаки заболевания, является идеальной почвой для развития заболеваний ОРВИ. 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).

Будьте здоровы!



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)

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, не посещайте детский сад (школу), вызовите врача и строго выполняйте его предписания. Не занимайтесь самолечением! Заболевание ОРВИ может спровоцировать воспаление легких. Постарайтесь без острой необходимости не выходить из дома до полного выздоровления (ОРВИ заразен 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.

Пресс – центр «Служба спасения 112»