



## ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

(памятка для родителей)

### ЧТО такое ОРЗ и ОРВИ?

За буквенными сокращениями слов ОРЗ (острые респираторные заболевания) и ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) скрывается большая группа болезней, при которых поражаются преимущественно верхние дыхательные пути. На сегодняшний день известно **180-200 видов вирусов и 40-50 видов бактерий**, вызывающих острые респираторные инфекции.

Поскольку эти болезни вызываются разными возбудителями и иммунитет (невосприимчивость) формируется на непродолжительное время, то человек может переболеть ими несколько раз в течение года

### КАК происходит заражение?

**В основном** – воздушно-капельным путем при кашле и чихании больного человека. Но при ряде респираторных заболеваний передача микробов происходит через руки, игрушки, предметы обихода.

Для ОРЗ и ОРВИ характерен подъем заболеваемости в **холодное время года**, чему способствуют переохлаждение организма (не случайно в народе эти болезни называют простудными), витаминная недостаточность.

Наиболее восприимчивы к респираторным заболеваниям дети, пожилые люди, те, у кого в силу ряда причин снижен иммунитет.

### КАК проявляется?

**Первым симптомом** ОРВИ является поражение носоглотки - насморк, ощущение заложенности носа и частое чихание. Попав на слизистые оболочки вирус, быстро размножится и развивается вирусемия, которая сопровождается повышением температуры тела, болью в горле, общей слабостью и утратой аппетита. В зависимости от вида вируса симптомы заболевания могут либо практически не проявляться, либо вызвать ларингит, фарингит, ринит, тонзиллит, конъюнктивит и т.д.

### ЧЕМ опасны респираторные заболевания?

**Своими осложнениями**, которые могут возникать в любые сроки от начала болезни. Чаще всего это отит (воспаление уха), гайморит (воспаление придаточных пазух носа), трахеит (воспаление слизистой оболочки трахеи), воспаление легких (пневмония).

Чтобы болезнь не вызвала осложнений, **не оттягивайте начало лечения**, не ждите, что всё пройдет само, - обратитесь к врачу.

## КАК защитить ребенка от болезни и уберечься самому?

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, не переохлаждаться, спать достаточное время и полноценно питаться;
- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физической культурой, адекватная физическая нагрузка улучшает кровообращение, организм насыщается кислородом, в результате в организме создается все больше иммунных клеток. Совершайте хотя бы ежедневные пешие прогулки. Их продолжительность должна составлять **не менее 30 минут**.
- **правильно питаться**, питание должно быть сбалансированным, содержать достаточное количество минералов, витаминов и иных полезных веществ, обогатить свой рацион аскорбиновой и лимонной кислотой (цитрусовые, яблоки, шиповник), селеном (каши, чеснок), витамином Е, марганцем, цинком и медью (орехи), железом (мясо, помидоры), йодом (морская рыба), фитонцидами (лук, чеснок). Фитонциды достаточно хорошо убивают вирусы. Так, в период эпидемии гриппа весьма полезно съесть **1-2 зубчика чеснока в день**.
- **пить побольше жидкости**, речь идет не о кофе и газировке, а о травяных чаях, отваре шиповника, чае с медом и малиной, минеральной воде. Лимон, шиповник, клюква, брусника, облепиха — кладезь витаминов, в том числе витамина С (аскорбиновая кислота), на их основе готовятся витаминные напитки (чай, морс, настой).
- **регулярно промывать нос**, что поможет создать защитный барьер на слизистой, через которую в организм может проникнуть вирусы (два раза в день с мылом или настоем лука с медом). Также рекомендуется полоскать горло растворами соды, фурацилина, ромашки. Полезно делать ингаляции с эфирными маслами (мята, сосна). Кроме этого, не ленитесь смазывать слизистую носа перед выходом на улицу оксолиновой мазью. Это также задержит инфекцию.
- **тщательно мыть руки с мылом или антибактериальными средствами** перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами (огромная часть микробов, в том числе вирусов передается через предметы общего пользования - в транспорте, супермаркетах, кинотеатрах и т.д.);
- **избегать контакта с больными людьми** (кашляющие, чихающие и т.д.), стараться не подходить к больному ближе, чем **на 1 метр**.

### Если в доме больной!

- Ограничьте общение с больным, уход за больным желательно осуществлять **одному человеку, избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина**, по возможности - поместите его в отдельную комнату, больной должен соблюдать **постельный режим**.
- **При первых симптомах** заболевания **вызовите врача** на дом, необходимо строго выполнять все назначения врача и принимать препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если кажется, что уже здоровы.
- Используйте **одноразовые** носовые платки и маски, и после их использования **немедленно выбрасывайте**.
- Необходимо больше пить **витаминизированных жидкостей**, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами.
- Проветривайте помещение в холодное время года **3–4 раза в день по 15–20 мин**. При этом необходимо следить за температурой воздуха в помещении, где находится больной. Она не должна опускаться **ниже 20°C**. Используйте для влажной уборки помещений синтетические моющие и дезинфицирующие средства согласно инструкции по применению.
- **Все члены семьи** должны соблюдать гигиенические меры – использовать **маски, часто мыть руки с мылом и дезинфицирующими средствами**.
- Внимательно следите за состоянием больного, чтобы при возможном ухудшении самочувствия **своевременно обратиться к врачу** и получить необходимое лечение.