- 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°С. 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.

Министерство здравоохранения Тульской области
ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С. Стечкина»



Острые респираторные заболевания: ЧТО ДЕЛАТЬ?

(памятка для родителей)

Тула, 2016

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 размножатся 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 съедать 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.