**ОРВИ – не только грипп**

ОРВИ — самая распространенная в мире группа заболеваний. В лицо мы знаем только грипп. Но ОРВИ — это не только грипп, а что еще? Расскажем в этой статье.

Каждый человек на нашей планете неоднократно болел ОРВИ, или простудой, как часто мы говорим в быту. Практически все, так называемые «простудные» заболевания, вызывают вирусы.

На сегодня известно не менее 200 вирусов — виновников ОРВИ. Чаще всего это риновирусы, аденовирусы, энтеровирусы и респираторно-синцитиальные вирусы.

Все эти вирусы очень заразны и передаются чаще всего воздушно-капельным путём. Но и контактный путь возможен: через рукопожатия, поцелуи, предметы обихода, постельные принадлежности и детские игрушки.

Источник ОРВИ — больной человек. Часто заразным он становится еще до проявления первых клинических симптомов.

В большинстве случаев клинически ОРВИ проявляется в виде общей слабости, лихорадки, боли и першения в горле, головной и мышечной боли, заложенности носа и ринита.

При легкой степени заболевания возможно бессимптомное течение ОРВИ.

Эффективного противовирусного средства для лечения ОРВИ не существует, поэтому терапия обычно направлена на снятие симптомов.

Важно помнить, что при ОРВИ необходимо наблюдение у врача и строгий постельный режим — вирусное заболевание может осложниться бактериальной инфекцией.

Применение антибиотиков при ОРВИ категорически запрещается. Это не только нецелесообразно, но и может нанести существенный вред здоровью.

**Как не заразиться** ОРВИ:

* Тщательно мыть руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи.
* При отсутствии доступа к воде и мылу – использовать дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе
* Не прикасаться к лицу грязными руками.
* Стараться не посещать места массового скопления людей в час-пик
* Соблюдать социальную дистанцию
* Использовать средства индивидуальной защиты в общественных местах.

И не забывайте о том, что грипп — это тоже ОРВИ, и для него есть мощное средство профилактики – вакцинация!

**Правила неспецифической защиты от коронавируса, гриппа и ОРВИ**

Вакцинация по- прежнему помогает защищаться от гриппа и коронавирусной инфекции. Но не от всех ОРВИ. Соблюдение мер неспецифической профилактики – дополнительный способ защиты от инфекций для вас и ваших близких. В нашей статье мы еще раз напоминаем о том, какими бывают эти меры.

**Правило 1**. Следите за руками!

[Мойте руки правильно!](https://admin.cgon.ru/storage/multimedia/wqojWXvJIsElgfKhozYvgnTLYoALQtEntvjABQn4.png)

Гигиена рук – это важный и [эффективный](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/633/myt-ruki-pravilno) способ защиты от распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

Если нет возможности помыть руки с мылом, используйте [кожные антисептики](https://admin.cgon.ru/storage/multimedia/V1GqTE6XxEeI43nXvapRf3i2q4hlpcoQFHes8jN2.png).

И не забывайте про [гаджеты](https://admin.cgon.ru/storage/multimedia/TOPYJuCaM6NbMUFsO8Ew0RC4CcjxKfUdT06gczgZ.png) – их мы постоянно носим в руках, а дезинфицируем не всегда.

**Правило 2**. Используйте медицинскую маску.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

* при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;
* при уходе за больными;
* при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
* при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Носите маску правильно – так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.

**Правило 3**. Соблюдайте дистанцию.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре.

Доказано, что дистанцирование людей препятствует передаче вирусов. Поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

**Правило 4**. Соблюдайте правила респираторного этикета.

[Кашлять и чихать тоже нужно правильно](https://admin.cgon.ru/storage/multimedia/y3dAhBBvQRhPoChjMgREZF5aeeM4UbzRyhg8SrU7.png)!

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрыть рот и нос можно согнутым локтем.

**Правило 5**. Откажитесь от необязательных поездок и визитов.

На время подъема заболеваемости респираторными инфекциями лучше избегать поездок в переполненном транспорте и многолюдных мест.

**Правило 6.** Не занимайтесь самолечением.

При появлении признаков ОРВИ, гриппа или коронавирусной инфекции оставайтесь дома. Если симптомы простуды не проходят, а нарастают, обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям.

Кстати, для этого случая разработана специальная [памятка](https://static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/059/203/original/pamyatka_amb_covid19_250122.pdf?1643175558). Она подскажет, как вести себя в случае простуды и не пропустить ухудшения состояния.

Используйте [ВСЕ](https://admin.cgon.ru/storage/multimedia/WXXPNYTP3k4KzPlzwt0tWFtlUdBun5VrcdvcjrxJ.png) меры профилактики, а не одну из них!

Берегите себя и будьте здоровы!



Заведующая отделением ФБУЗ 

«ЦГиЭ в Забайкальском крае» НН Каликова