



## Профилактика острых респираторных инфекций

**О**стрые респираторные инфекции - пожалуй, самые распространенные болезни человека. Вызывающие их вирусы проникают в организм и поражают преимущественно дыхательную систему.

Источником заражения является больной человек. При контакте с больным, кашле, чихании, использовании общей посуды, предметов личной гигиены, через грязные руки вирусы попадают на слизистые носа, глаз или верхних дыхательных путей здорового человека, вызывая развитие заболевания, симптомы которого известны всем: высокая температура, кашель, головная боль, озноб, ломота во всем теле, слабость, недомогание.

Острые респираторные инфекции могут осложняться заболеваниями как со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов, так и со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем. Вот почему наибольшему риску при данном заболевании подвергаются люди с ослабленной иммунной системой, дети, пожилые люди, а также больные, страдающие хроническими заболеваниями.

Чтобы избежать возможных осложнений, необходимо своевременно проводить профилактику и правильно лечить заболевание. И хотя заболеваемость острыми респираторными инфекциями наиболее высока в осенне-зимний период, в весеннюю пору вопросы их профилактики также актуальны.

В целом профилактические меры предотвращения заболевания острыми респираторными инфекциями можно разделить на два направления: ведение здорового образа жизни; соблюдение мер предосторожности.

Очень важно соблюдать простые правила, которые во многих случаях помогут предупредить заражение:

для поддержания иммунитета необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями, не прекращать закаливающие процедуры;

старайтесь чаще находиться на свежем воздухе, дома и на работе регулярно проветривайте помещения;

ограничьте посещение мест большого скопления людей, реже пользуйтесь общественным транспортом;

не забывайте про личную гигиену. Помните о том, что острые респираторные инфекции передаются в основном воздушно-капельным путём. Потому чем чаще вы моете руки – тем ниже риск заражения. Не следует прикасаться грязными руками к своим глазам, носу и рту.

Особое внимание следует уделить питанию. Важно, чтобы оно было сбалансированным и включало в себя все необходимые витамины и микроэлементы. В рационе обязательно должны присутствовать овощи и фрукты, нежирное мясо, морская рыба, злаки, кисломолочные продукты. Если это необходимо, лечащий врач поможет определиться с выбором витаминно-минеральных комплексов и добавок.

### Что же делать, если вы все-таки заболели?

При недомогании и первых симптомах заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу. Родителям ни в коем случае не следует отправлять заболевших детей в детский сад, школу. Необходимо ограничить контакты со здоровыми людьми, при кашле и чихании - прикрывать рот и нос платком или салфеткой. Помещение, где находится заболевший, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку.

Крайне важно соблюдать постельный режим! Помните о том, что самолечение недопустимо! Именно врач должен назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

