

# Как не заболеть ОРВИ

1

Своевременно  
прививайтесь  
против гриппа

2

Тщательно мойте руки  
с мылом, используйте  
антисептик

3

Соблюдайте социальную  
дистанцию, используйте  
маски в общественных  
местах

4

Другие рекомендации:

- соблюдайте режим дня,
- будьте физически активны,
- питайтесь разнообразно,
- поддерживайте частоту дома,
- соблюдайте режим  
 проветривания дома.

Федеральное бюджетное  
учреждение здравоохранения  
«Центр гигиенического  
образования населения»  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты  
прав потребителей и  
благополучия человека

г. Москва, 1-й Смоленский пер.,  
д. 9, стр. 1

e-mail: [cgon@cgon.ru](mailto:cgon@cgon.ru)  
тел.: 8 (499) 241 86 28



# ОРВИ



## Что такое ОРВИ?

это группа заболеваний вирусной этиологии, протекающих с поражением респираторного тракта, лихорадкой, насморком, чиханием, кашлем, болью в горле, нарушением общего состояния разной выраженности.

**В структуре инфекционной заболеваемости ОРВИ составляют до 90%.**

## Как передается?

- воздушно-капельным путем,
- контактно-бытовым путем.

**Человек может быть заразен еще до проявления первых клинических симптомов ОРВИ.**

## Возбудители

ОРВИ могут вызывать разные вирусы: вирусы гриппа и парагриппа, аденоизирусы, коронавирусы, респираторно-синцитиальный вирус, риновирусы, метапневмовирус, бокавирус и др.

## Симптомы

- общая слабость,
- повышенная температура,
- боль и першение в горле,
- насморк и чихание,
- головная боль,
- боли в мышцах.

## Если появились симптомы

- оставайтесь дома,
- не контактируйте с другими людьми, чтобы не подвергать их риску инфицирования,
- не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу,
- соблюдайте респираторный этикет: чихайте и кашляйте в салфетку или локтевой сгиб,
- регулярно проветривайте помещение,
- при уходе за больным соблюдайте меры профилактики: используйте маску, мойте руки с мылом после контакта с больным.

## Лечение

назначает врач, чаще всего оно симптоматическое: обильное питье, при необходимости - жаропонижающее.

**Прием антибиотиков при ОРВИ не только нецелесообразен, но и может нанести существенный вред здоровью.**

## Когда пора обратиться к врачу

- нет положительной динамики: температура не снижается, симптомы болезни нарастают,
- появились высыпания на коже,
- затруднено дыхание, появилась одышка,
- появились симптомы обезвоживания: сухость кожи, отсутствие мочеиспускания.

