

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
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, аденовирусы, 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.

