**ПАМЯТКА**

ОРВИ относится к простудным заболеваниям, возникающим на фоне проникновения в дыхательные пути человека вирусов – микроскопических агентов, способных существовать и воспроизводить себе подобных только в определенных условиях, в частности внутри клеток любого живого организма.

Разница между [ОРВИ](http://pro-simptomy-lechenie.ru/orvi/) и ОРЗ на первый взгляд несущественна. Однако возбудителем ОРЗ может быть вирус ([грипп](http://pro-simptomy-lechenie.ru/gripp/)) или бактерия (стрептококк), возбудителем ОРВИ – только вирус. Точный диагноз учитывается при назначении основной терапии: бактериальная инфекция лечится антибиотиками, вирусная – противовирусными препаратами.

**Симптомы ОРВИ у взрослых**

**Инкубационный период ОРВИ у взрослых** людей колеблется в пределах 2-10 суток, по истечению которых болезнь дает о себе знать такими симптомами, как:

|  |  |
| --- | --- |
| **симптомы орви** | * [повышение температуры](http://pro-simptomy-lechenie.ru/vysokaya-temperatura/), озноб;
* снижение работоспособности, апатия;
* боль в горле;
* [головная боль](http://pro-simptomy-lechenie.ru/golovnaya-bol/);
* першение в горле, [кашель](http://pro-simptomy-lechenie.ru/suhoj-kashel/), охриплость голоса;
* насморк, заложенность носа, утрата обоняния;
* ломота костей и суставов;
* тошнота, в более тяжелых случаях – рвота.
 |

Обычно простуда начинается с незначительного недомогания и першения в горле. У некоторых людей в это время происходит обострение хронического [герпеса](http://pro-simptomy-lechenie.ru/gerpes/), сопровождающееся появлением характерных пузырьков с жидкостью в области губ. Очень часто так же проявляются [симптомы бронхита у взрослых](http://pro-simptomy-lechenie.ru/bronhit-u-vzroslyh/).

Недомогание усиливается в течение 3-5 суток, затем заболевание идет на спад, больной чувствует облегчение. В отдельных случаях болезнь может сопровождаться сильным жаром, тошнотой, потерей аппетита. Эти симптомы свидетельствуют о сильном отравлении организма продуктами жизнедеятельности вирусов.

## Симптомы ОРВИ у ребенка

Проявления ОРЗ у детей первого года жизни, независимо от вида вируса, имеют общие черты. Как правило, ухудшается самочувствие: появляется беспокойство, ребенок чаще плачет, у него пропадает интерес к окружающему, нарушается сон, пропадает аппетит — все это обусловлено развитием вирусной интоксикации, отеком слизистой и заложенностью носа, «закладыванием» ушей и болезненными ощущениями в них. У ребенка повышается температура, часто весьма значительно (выше 38-38.5). На этом фоне может развиться вялость, адинамия, возможно появление судорог. Частыми признаками ОРВИ являются учащенное дыхание (одышка), насморк, боли в горле и грудной клетке, першение, кашель. Все эти проявления простудных заболеваний обусловлены тем, что вирусы проникают в клетки, выстилающие дыхательные пути, вызывают раздражение слизистой оболочки и развитие воспаления в разных отделах дыхательных путей.

У детей раннего возраста острые респираторные вирусные инфекции, особенно грипп, протекают более тяжело и чаще дают тяжелые осложнения. Очень высока опасность развития воспаления уха (отит), гайморовых пазух (гайморит), воспаления бронхов и легких (бронхит, пневмония). Эти заболевания, в свою очередь, обусловливают формирование контингента так называемых часто болеющих детей.

**Профилактика ОРВИ — борьба с простудой**

Подавляющее большинство инфекционно-простудных заболеваний приходится на долю ОРВИ. Не часто можно встретить человека, здоровье организма которого, хотя бы единожды, не посетило данное недомогание. Правда, точнее будет сказать, что ОРВИ — представляет собой совокупность болезней инфекционного характера, возникновение которых, провоцируют вирусы, проникшие в организм. К сожалению, данным недугом болеют практически все. Осенне-зимний сезон, является благоприятным временным интервалом для вирусной активизации.



Наиболее часто, от заболевания страдают дети, а также взрослые, у которых, защитные рубежи организма (иммунитет) чрезвычайно ослаблены. Любой человек, имеет все шансы, несколько раз за год, “повстречаться” с этим заболеванием. **Профилактика ОРВИ** основывается на общем поддержании основ оздоровления и укрепления организма. Требуется стимулирование иммунной системы, путём закаливания, систематических занятий физкультурой, ежедневного потребления сбалансированной, обогащённой витаминами пищи. Как своевременно распознать надвигающуюся инфекцию, избежать этого коварного, чрезвычайно распространённого заболевания, наконец, что предпринять при проявляющихся первичных симптомах, об этом, и постараемся поговорить в данном материале.

**Причины ОРВИ**

Уже из самого названия — острые респираторные вирусные *инфекции*, часто, именуемые просто ОРЗ, становиться понятно, что ключевыми виновниками возникновения болезни являются вирусы. Возбудители, проникают внутрь организма, в основном, воздушно-капельным способом. Учитывая это, именно [органы дыхания](http://life5plus.ru/domashnij-doktor/bolezni-organov-dy-haniya-uha-gorla-i-nosa/zabolevaniya-organov-dyhaniya.html) подвергаются максимальной опасности. Развитие болезни протекает стремительно, а продолжительность, как правило, невелика.

Перечень провоцирующих болезнь вирусов, ну просто очень обширный, а самый известный, всем нам очень хорошо знаком — *вирус* гриппа. Кроме того, в список входят: аденовирус, риновирус, реовирус, парагрипп, и многие другие. Должен заметить, что обычно, ОРЗ оказывает поражающее воздействие на определённый участок дыхательного пути. Например, парагрипп, “ранит” гортань, трахею, а риновирус — слизистую оболочку носа.

Внутренняя среда — максимально губительна для вирусов, “летальный исход” довольно быстрый. Однако, при контактировании с больным человеком, скорость передачи велика. Кашель, чих, да впрочем, даже обычный разговор, всё это отличный “инструмент” заражения. Вирусы, прочно разместившись на слизистой оболочке дыхательных путей, причём оккупировать они способны любой участок от носа с горлом, до лёгких, выделяют крайне вредные вещества, именуемые токсинами. В дальнейшем, кровь разносит их по всему организму, [основы здоровья человека](http://life5plus.ru/ozdorovlenie-organizma/dolgoletie-i-zdorov-e-cheloveka/osnovy-zdorov-ya-cheloveka.html) оказываются существенно подорванными.

**Признаки ОРЗ**

Интервал, между моментом, когда организм заражается и появлением первичной симптоматики болезни, носит название инкубационный, его продолжительность составляет несколько часов. Максимальный промежуток времени равняется четырем дням. Симптомы сего недомогания думаю, многим прекрасно знакомы, но всё-таки, повторно оглашу весь список.

1. Организм испытывает общую слабость, недомогание.

2. Постоянно не даёт покоя [боль в мышцах тела](http://life5plus.ru/ozdorovlenie-organizma/travmy-i-my-shechny-e-boli/mialgiya-vidy-simptomy-lechenie.html), вас словно что-то ломает изнутри.

3. Сильнейшие болевые ощущения в голове, а также во время движений глазами.

4. Высокие показатели температуры.

5. Кашель, насморк, приходят в “гости” немного позднее.

Стоит учитывать, что индивидуальные признаки ОРВИ, взятые для отдельного конкретного случая, имеют самую прямую зависимость от того, какой именно участок дыхательного пути был поражён вирусом. Другими словами, где воспалительный процесс проявился наиболее сильно. Если врачу удастся точно выявить поражающие признаки, то этот факт, значительно облегчит постановку диагноза. Кроме того, повышается вероятность более верного определения вируса, спровоцировавшего старт болезни. Однако самый достоверный результат по выявлению возбудителя, способен дать соответствующий анализ, специальное исследование, выявляющее антитела вирусов.

Малейшее, первичное проявление симптомов заболевания, требует от больного оставаться дома, вызвать врача для точного диагностирования, назначения правильного терапевтического курса. Быть дома крайне необходимо, поскольку сам заразившийся, с лёгкостью способен “передать” вирус контактирующим с ним людям. Больному лучше находиться в изолированной комнате, запрещается использование вещей общего повседневного обихода (полотенце, посуда). Близким людям, которые оказывают помощь, ухаживают за больным, требуется носить марлевую повязку.

**Лечение ОРВИ**

Если всё же, вирусная инфекция, нашла ключик к вашему организму, то чрезвычайно важным моментом является строгое соблюдение постельного режима. Следует, увеличить объём потребляемой жидкости. Соки, морсы, чай с лимоном, свежими ягодами, будут прекрасным подспорьем в борьбе с недугом. Рекомендуется приоритет отдавать “кислым” напиткам. Достаточно высокую эффективность имеют травяные отвары (отхаркивающие, потогонные).

**Частое питьё будет способствовать снижению уровня интоксикации в организме, температура будет понижаться. Кроме того, ослабленный болезнью организм, получает необходимую порцию витаминов, облегчается кашель, значительно улучшается общее состояние больного.**

**Высокая температура (более 38), требует приёма жаропонижающих препаратов. Помимо этого, врачом могут быть прописаны сосудосуживающие лекарства для носа, муколитики, препараты против кашля, поливитамины. Весьма положительно, на терапию при ОРВИ, влияет дыхательная гимнастика. Сорок восемь часов — это предельно допустимый срок для оказания эффективного противовирусного воздействия. Позднее, значимость от приёма подобных препаратов стремительно падает.**

**Что касается антибиотиков, то при вирусной инфекции или простуде, польза от них незначительная. Их приём, уместен только по врачебному назначению, в основном при наличии бактериального характера проникшей инфекции или возникших осложнений.**

**Обратите внимание, что при позднем диагностировании проблемы, несвоевременно начатом лечении, вирусная инфекция, способна открыть двери для бактерий, что в свою очередь, может вызвать осложнения в дыхательных путях.**

**Ранее имеющиеся хронические заболевания могут серьёзно обостриться. Список очень внушительный, Остановимся на основных: [воспаление почек](http://life5plus.ru/domashnij-doktor/bolezni-pochek/vospalenie-pochek.html%22%20%5Co%20%22%D0%92%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%BA%20%E2%80%94%20%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%8C%20%D0%B3%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%83%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%84%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B0), печени, сахарный диабет.**

**Профилактика**

**Воспользовавшись врачебными рекомендациями, для увеличения стойкости организма (иммунитета), допускается приём растительных адаптогенов, иммуномодуляторов. Профилактика ОРВИ подразумевает выполнение некоторых несложных правил:**

**– стараться поменьше находиться в местах большого скопления людей, особенно в закрытых помещениях**

**– не забывайте систематически проветривать комнату, проводить регулярные влажные уборки**

**– различными методами укреплять свой иммунитет**

**Во время пика эпидемии, регулярно, когда уходите из дома, следует обрабатывать слизистую носа 0.25% оксолиновой мазью.**

**Профилактика ОРВИ достигнет максимальной эффективности, если придерживаться основополагающих правил: уделять должное внимание сну, рационально питаться, никогда не покидая дом голодным, взять за правило совершать регулярные пешие прогулки на свежем воздухе. Разумные занятия спортом, хорошее настроение, также отменные помощники в решении поставленной задачи. И тогда, никакая инфекция не способна будет нарушить защитные бастионы вашей иммунной системы.**

**ПАМЯТКА**

**Методы индивидуальной и коллективной защиты от гриппа**

## СП 3.1.2.1319-03 Профилактика гриппа

УТВЕРЖДАЮ
Главный государственный
санитарный врач Российской
Федерации - Первый заместитель
Министра здравоохранения
Российской Федерации
Г.Г.ОНИЩЕНКО
24.04.2003

Дата введения: 25 июня 2003 г.

3.1. ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА
СП 3.1.2.1319-03

(в ред. Дополнений и изменений, утв. Постановлением
Главного государственного санитарного врача

IX. Методы профилактики гриппа

К основным методам защиты населения от гриппа относят:

- специфическую профилактику с использованием живых, инактивированных, расщепленных и субъединичных вакцин в предэпидемический период;

- избирательное проведение курсов сезонной неспецифической профилактики;

- экстренную неспецифическую профилактику заболеваний в период эпидемий гриппа;

- неспецифическую профилактику в эпидемических очагах и вне очагов.

X. Специфическая профилактика гриппа

10.1. Иммунопрофилактику против гриппа осуществляют в соответствии с нормативными документами.

**10.2. Вакцинопрофилактике против гриппа в предэпидемический период в первую очередь подлежат:**

|  |
| --- |
| - лица старше 60 лет;  |
| - лица страдающие хроническими соматическими заболеваниями;  |

- часто болеющие острыми респираторными вирусными заболеваниями;

|  |
| --- |
| **- дети дошкольного возраста;**  |
| - школьники;  |
| - медицинские работники;  |
| - работники сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений;  |
| - воинские контингенты.  |

10.3. Определение численности контингентов, подлежащих иммунизации против гриппа, осуществляют территориальные лечебно-профилактические организации, которые направляют данные в территориальные центры госсанэпиднадзора для определения потребности в вакцинах.

10.4. Для специфической профилактики гриппа используют живые, инактивированные, расщепленные и субъединичные гриппозные вакцины отечественного и зарубежного производства, приготовленные из эпидемически актуальных штаммов вируса A(HINI), A(H3N2) и В, зарегистрированные на территории Российской Федерации в установленном порядке в соответствии с инструкциями по их применению.

10.5. Вакцинация против гриппа совместима с другими прививками (в разные участки тела).

10.6. Планирование и организацию проведения профилактических прививок, полноту охвата и достоверность учета прививок, а также своевременное представление отчета о них в центр госсанэпиднадзора обеспечивают руководители лечебно-профилактических организаций.

10.7. Иммунизацию проводит медицинский персонал, прошедший специальную подготовку.

10.8. Медицинский персонал с острыми респираторными заболеваниями, ангинами, имеющий травмы на руках, гнойные поражения кожи и слизистых, независимо от их локализации, от проведения прививок отстраняют.

10.9. Профилактические прививки проводят в лечебно-профилактических организациях в прививочных кабинетах.

10.10. Детям, посещающим дошкольные образовательные и общеобразовательные учреждения, организации с постоянным пребыванием детей (детские дома и дома ребенка), прививки проводят в медицинских кабинетах этих организаций, оснащенных оборудованием и материалами в соответствии с нормативными документами.

10.11. При отсутствии прививочного кабинета в лечебно-профилактической организации, обслуживающей взрослое население и осуществляющей свою деятельность в области иммунопрофилактики в установленном порядке, прививки допускается проводить в медицинских кабинетах, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям.

10.12. Прививки против гриппа взрослым в организациях в предэпидемический период допускается проводить в медицинских кабинетах или в отведенных для этих целей помещениях, отвечающих санитарно-гигиеническим требованиям, медицинскими работниками данной организации или прививочными бригадами лечебно-профилактических организаций, оснащенными оборудованием и материалами в соответствии с нормативными документами.

**10.13. Профилактические прививки проводят с согласия граждан, родителей или иных законных представителей несовершеннолетних и граждан, признанных недееспособными в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.**

**XI. Неспецифическая профилактика гриппа**

**11.1. Для проведения неспецифической профилактики гриппа используют медицинские иммунобиологические препараты, разрешенные к применению и зарегистрированные на территории Российской Федерации в установленном порядке, в соответствии с инструкциями по их применению.**

11.2. Неспецифическая профилактика гриппа включает:

- экстренную профилактику, проводимую в начале эпидемической вспышки, с применением противовирусных химиопрепаратов, интерферонов и быстродействующих индукторов эндогенного интерферона, обладающих немедленным эффектом;

- сезонную профилактику, проводимую в предэпидемический период, с применением иммунокорригирующих препаратов курсами разной продолжительности;

- санитарно-гигиенические и оздоровительные мероприятия.

11.3. Экстренную профилактику подразделяют на внутриочаговую и внеочаговую.

11.3.1. Внутриочаговую профилактику проводят среди людей, находящихся в непосредственном контакте с больными, в семьях, квартирах, больничных палатах, т.е. в эпидемических очагах.

Продолжительность внутриочаговой профилактики колеблется от 2 дней при прекращении контакта с источником инфекции до 5-7 дней, если контакт сохраняется.

11.3.2. Внеочаговую профилактику проводят среди непривитых, а также среди контингентов с повышенным риском заражения гриппом и с высоким риском неблагоприятных исходов заболевания.

11.3.4. Индивидуально-дифференциальный подход к экстренной профилактике направлен на защиту контингентов риска, подвергающихся повышенной опасности заражения, с тяжелым течением, частыми осложнениями и обострениями имеющейся патологии и высоким риском неблагоприятных исходов (лица с иммунодефицитами, бронхолегочными заболеваниями, хроническими соматическими и инфекционными заболеваниями, дети в возрасте до 6 лет, пожилые лица).

11.5. На коллективном уровне целесообразно обеспечить защиту наиболее "уязвимых" контингентов в детских домах, интернатах, отдельных учебных и производственных, воинских коллективах с высокой плотностью размещения.

11.6. Популяционный уровень неспецифической экстренной профилактики гриппа и острых респираторных заболеваний предусматривает защиту больших групп населения, один из которых способствует массовому распространению инфекций среди населения (например, школьники), другие подвергаются повышенному риску заражения и также играют важную роль в дальнейшей диссеминации инфекций (медицинские работники, работники торговли, общественного транспорта, лица, проживающие на экологически неблагополучных территориях).

**11.7. Сезонную профилактику гриппа проводят с целью повышения резистентности организма человека к респираторным вирусам во время максимальной вероятности заболеваний и в предэпидемический период**.

11.8. Иммунокорригирующие препараты применяют курсами разной продолжительности для коррекции иммунного статуса у людей, относящихся к группам риска заболевания гриппом и острых респираторных заболеваний (проживающие на экологически неблагополучных территориях, часто и длительно болеющие, имеющие хронические заболевания, вторичные иммунодефициты и другие).

11.9. Санитарно-гигиенические и оздоровительные мероприятия предусматривают: формирование здорового образа жизни, закаливающие процедуры, физическое воспитание, оздоровление условий труда и быта и другие.