



Возбудители респираторных инфекций очень заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие - долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней.

Особенно тяжело переносят инфекцию маленькие дети и пожилые люди. Для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиваться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

В группу риска входят также люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких), сердечнососудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность) и другими хроническими заболеваниями, беременные женщины, медицинские работники, работники общественного транспорта, предприятий общественного питания и все, кто по роду профессиональной деятельности контактирует с большим количеством людей.

Как не заразить окружающих?

- Оставаться дома, самоизолироваться.

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).

- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, меняя её на новую каждый час.



- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот и нос, по возможности - одноразовым платком, если его нет - локтевым сгибом.

- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.

- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.

- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехники.



- Регулярно проветривать помещение, использовать для дополнительного обеззараживания помещения бактерицидные лампы или рециркуляторы.



Что не стоит делать при «простуде»?

Наглухо запереть все окна в квартире. Переохлаждаться совершенно ни к чему, но и длительное нахождение в закрытом помещении может нанести вред: концентрация вирусов в воздухе становится высокой и препятствует выздоровлению. Чем чаще насыщенный инфекцией воздух будет заменяться чистым, тем полезнее для здоровья.

Использовать ментоловые леденцы как лекарство от гриппа и ОРВИ. Они не обладают лечебным действием, благодаря ментолу лишь создают иллюзию облегчения, но не лечат саму причину болезни. Настоящие лекарства продаются в аптеке, а какие помогут именно в вашем случае – подскажет врач.

Принимать лекарства от кашля, не зная механизм их действия. Препараты от кашля (как и от всех других симптомов) должен назначать только доктор. Особенно опасно при самолечении сочетать отхаркивающее и противокашлевое средства: мокрота скапливается в бронхах и не выводится оттуда. Такое взаимоисключающее действие лекарств может нанести серьезный вред здоровью.

Закапывать в нос при насморке луковый сок и другие растительные соки по «бабушкиному» рецепту - можно получить ожог слизистой! Современные отоларингологи просят также не экспериментировать на собственном организме, а покупать лекарство от насморка в аптеке. Специальные сосудосуживающие препараты, которые эффективно облегчают носовое дыхание, применять нужно с осторожностью и недолго, в строгом соответствии с рекомендациями врача и инструкцией, иначе возможны побочные эффекты.

Применять антибиотики. Возбудители гриппа и других ОРВИ – вирусы, значит, бороться с ними надо противовирусными средствами. Антибиотики созданы для борьбы с бактериальными инфекциями и на вирус никаким образом не действуют. Их бесконтрольный приём «на всякий случай» приводит к развитию устойчивых к данному антибиотику штаммов бактерий и дисбактериозу (гибель нормальной микрофлоры кишечника со всеми вытекающими последствиями).

Отменять при болезни душ и другие гигиенические процедуры. Активная деятельность вирусов приводит к образованию огромного количества токсинов, которые отравляют организм и приводят к его интоксикации. Поэтому над их выведением без усталости трудятся все органы выделения, в том числе и кожа. Если продукты жизнедеятельности вирусов с кожи не удалять, то очищение организма, а значит и его выздоровление, будет протекать значительно медленнее. Мыться во время болезни необходимо, но делать это нужно аккуратно, не подвергая себя риску переохлаждения или перегревания во время мытья и после него.

Заниматься самодиагностикой и самолечением. Коварство гриппа и ОРВИ в том, что даже для здорового человека они оставляют последствия в виде ослабленного иммунитета в течение нескольких месяцев и риска развития новых заболеваний, а для людей из группы риска – осложнениями в виде обострения уже имеющихся хронических заболеваний, появлении новых болезней на фоне ослабленных сил организма.

Уважаемые земляки! Будьте внимательнее к своему здоровью и здоровью близких, соблюдайте меры профилактики и респираторный этикет!