

Острые респираторные вирусные инфекции сейчас актуальны!

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) представляет собой группу острых вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем и характеризующихся воспалением верхних дыхательных путей с симптомами интоксикации.

ОРВИ - самая распространенная группа инфекционных болезней с широким спектром инфекционных агентов. ОРВИ преимущественно вызывают вирусы, относящиеся к нескольким семействам, наиболее распространенные: вирусы гриппа, респираторно-синцитиальный вирус, метапневмовирус, вирусы парагриппа 1-4, коронавирусы, риновирусы, аденовирусы, бокавирус.

Источниками возбудителей ОРВИ являются больные люди и носители возбудителей инфекций.

Больной ОРВИ наиболее заразен (заразен) в остром периоде (первые 5-7 дней болезни, протекающей, в том числе в легкой или бессимптомной форме), максимальная концентрация возбудителя в верхних дыхательных путях достигается на 2-3-й день болезни. Дети, особенно младшего возраста, заразны более длительный период (до 10 дней). Ранее (в первые 48 часов после появления первых признаков болезни) назначение противовирусных препаратов способствует существенному снижению длительности периода, в который больной является источником возбудителя инфекции.

Распространение возбудителей ОРВИ происходит воздушно-капельным, воздушно-пылевым и контактно-бытовым путем. При кашлевом движении в окружающую среду выделяется до 500 тысяч аэрозольных частиц разного размера, при чихании - до 2 миллионов. Мелкие частицы аэрозоля остаются в воздушной среде, задерживаясь на пылевых частицах, крупные - оседают на различных поверхностях объектов среды.

ОРВИ чаще всего сопровождаются:

- интоксикацией, проявляющейся ознобом, болями в мышцах, головной болью, слабостью, повышением температуры тела;
- воспалительными явлениями с заложенностью носа и/или обильными выделениями из него, болями в горле, резами в глазах, слезотечением, кашлем, который может быть сухим приступообразным, лающим или сопровождаться выделением мокроты (чаще светлой).
- увеличением лимфатических узлов на шее, под нижней челюстью, за ушами, на затылке.

Наиболее эффективным методом профилактики является **специфическая профилактика**, а именно введение вакцин.

Вакцинация проводится в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 21 марта 2014 г. № 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»

Неспецифическая профилактика заключается в соблюдении правил личной гигиены, а также в соблюдении принципов здорового образа жизни:

- здоровое (оптимальное) питание
- достаточная физическая активность соответствующая возрастной группе
- отсутствие вредных привычек
- закаливание
- полноценный сон

Для профилактики респираторных инфекций в период подъема заболеваемости целесообразно использовать барьерные средства предотвращения инфекций, а именно медицинские маски или респираторы.

В очагах инфекции необходимо проводить дезинфекционные мероприятия – влажную уборку с дезраствором.

Заболевший должен быть изолирован, контакты с заболевшим должны быть сведены к минимуму.

Важное значение в профилактике ОРВИ – соблюдение правил личной гигиены:

- регулярное мытье рук, а также использование антисептических средств при отсутствии возможности вымыть руки;
- защита от распространения инфекции при чихании и кашле использованием одноразовых носовых платков;
- исключение касаний грязными руками лица;
- исключение тесных контактов.

Если у Вас появились симптомы заболевания:

1. Не занимайтесь самолечением!
2. Немедленно обратитесь за медицинской помощью - вызовите на дом врача из поликлиники или врача скорой медицинской помощи.
3. В случае тяжелого течения заболевания не отказывайтесь от предложенной госпитализации - своевременно начатое лечение в стационаре позволит избежать возникновения неблагоприятных последствий заболевания.
4. Соблюдайте постельный режим.
5. Выполняйте все рекомендации врача, своевременно принимайте назначенные врачом лекарства.
6. При кашле и чихании прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, которые после применения следует выбросить. Категорически нельзя использовать салфетки повторно.
7. Пейте как можно больше жидкости – рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничные морсы,
8. Не посещайте место на работу, учебы и т.д. до окончательного выздоровления.