



Гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ) - найпоширеніше інфекційне захворювання в світі, до якого люди сприйнятливі, незалежно від віку, статі та соціального положення.

До групи ГРВІ належать грип, риновірусна, респіраторно-синцитіальна, аденовірусна інфекції та інші гострі запальні захворювання органів дихання. ГРВІ небезпечні розвитком ускладнень (риніти, синусити, отити, пневмонії,

менінгіти), але особливу небезпеку становить грип та його ускладнення.

ГРВІ — передаються повітряно-крапельним шляхом.

Найбільша небезпека грипу полягає у тому, що ця інфекція значною мірою знижує імунний захист організму, «відчиняє двері» бактеріальним інфекціям, сприяє загостренню хронічних захворювань.

Як не захворіти?

- Уникайте скупчень людей - аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми. Уникайте обіймів, поцілунків і рукоштовань.
- Користуйтеся одноразовими масками. Маска ефективна, тільки якщо вона прикриває рот і ніс. Її потрібно періодично замінювати, як тільки вона стане вологою чи забрудниться. Використані маски потрібно одразу викидати у смітник.
- Регулярно провітрюйте приміщення і робіть вологе прибирання.
- Часто мийте руки - інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких ви час від часу торкаєтесь руками.
- Користуйтеся тільки одноразовими паперовими серветками і рушниками після миття рук, для прикриття обличчя під час кашлю, а також при нежиті. Використані серветки необхідно одразу викидати у смітник, оскільки вони також можуть стати джерелом зараження.
- Регулярно провітрюйте приміщення, в якому ви перебуваєте. Вірусні частинки залишаються небезпечними годинами і цілодобово в курному, теплому, сухому, нерухомому повітрі. З тієї ж причини важливо робити вологе прибирання приміщень.
- Декілька разів на день полощіть рот і промивайте ніс. У ніздрях можна вимити з милом, а для полоскань горла підійдуть розчини питної соди або ромашки.
- Їжте цитрусові, солодкий перець, молочні і кисломолочні продукти, тверді сири, відварну рибу, яловичину, моркву зі сметаною, родзинками або курагою. Вітаміни А, С, цинк та кальцій, що містяться в цих продуктах, попереджають застуди і полегшують їх лікування. Але в гострій період хвороби не пийте молоко - воно затягує лікування.
- Вранці і ввечері з'їдайте по 1/2 грейпфрута - це хороша профілактика ангіни. У грейпфруті містяться дубильні речовини, які створюють захисну плівку на слизовій.
- Бережіть ноги від переохолодження і вогкості. Якщо все ж ви промочили ноги,

пропарьте їх в гірчиночній ванні (на 1 л води 2 ст. ложки порошку гірчиці), висушіть рушником і одягніть вовняні шкарпетки.

- Вранці і ввечері протирайте обличчя і полощіть рот і горло відваром подорожника або евкалипта. Це захистить слизові оболонки і шкіру від осідання хвороботворних мікробів.
- Коли немає сильного вітру, одягніться тепліше і гуляйте, плавно вдихаючи і видихаючи повітря носом. Це допоможе зміцнити слизову носоглотки.
- У період епідемій грипу, збираючись на вулицю, візьміть з собою носовичок, змочений слабким розчином марганцівки. Якщо поруч чхають і кашляють, закрийте хусткою ніс і рот. Це запобігатиме потраплянню інфекцій в організм.

І на завершення хотілося б відзначити, що будь-яке вірусне захворювання, перенесене "на ногах" може погано позначитися на вашому здоров'ї в майбутньому. У будь-якому випадку, при перших ознаках захворювання, необхідно звернутися до лікаря, здати всі необхідні аналізи і отримати рекомендації фахівця щодо стратегії лікування. Пам'ятайте про те, що самолікування може призвести до небажаних наслідків та ускладнень.

Цінуйте себе і будьте здорові!