

## Неспецифическая профилактика ОРВИ и ОРЗ

- Поддержание чистоты в помещении, ежедневная влажная уборка с минимальным использованием средств бытовой химии.
- Использование масок в общественных местах в период сезона ОРВИ и при контакте с больным ОРВИ или ОРЗ. Не стоит касаться руками маски после того, как она будет закреплена на лице. Ее повторное использование недопустимо. Смена должна осуществляться каждые 2 часа, если маска стала влажной, то чаще.
- Тщательное мытье рук после посещения общественных мест. До этого момента не следует прикасаться к лицу, губам, носу.
- Использование специальных растворов, спреев на основе морской воды, а также обычного физиологического раствора для орошения слизистой носовых ходов после пребывания в местах массового скопления людей и после контакта с лицом, который имеет симптомы «простуды».
- Соблюдение адекватного питьевого режима. Вода позволяет восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Доказано, что вирусам намного проще внедряться в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они пересохшие и на них имеются микротрещины.

## Что делать, если в семье кто-то заболел?

- Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений. По возможности изолируйте себя от других членов семьи.
- Не занимайтесь самолечением — обращайтесь к врачу.
- Соблюдайте постельный режим, если он рекомендован врачом.
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками.
- Пейте больше жидкости.
- Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы.



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области, ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45. [www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)



# ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ОРЗ

Помните - Ваше здоровье  
в Ваших руках!



## Острые респираторные заболевания (ОРЗ)

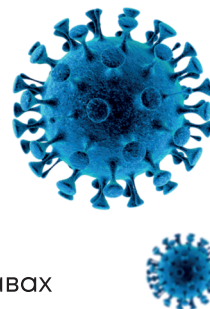
— Инфекционные болезни дыхательных путей, сопровождающиеся «простудными» симптомами. Причиной ОРЗ могут стать бактерии, вирусы, грибки и простейшие (паразиты).

## Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ)

— Инфекционные заболевания, причиной которых являются вирусы, поражающие эпителий дыхательных путей.

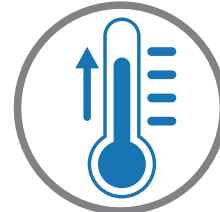
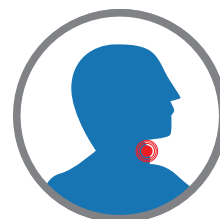
## Симптомы ОРВИ и ОРЗ

- заложенность носа, насморк
- першение и боль в горле
- сухой или влажный кашель
- общая утомляемость
- повышение температуры тела
- отсутствие аппетита
- головная боль
- ломота в мышцах, боли в суставах



ОРЗ и ОРВИ могут встречаться в любое время года, ведь микроорганизмы находятся в окружающей среде постоянно. Однако летом, когда иммунитет у людей наиболее устойчив к инфекционным агентам, массовых вспышек болезней этой группы почти не происходит.

«Высокий» сезон для ОРВИ — осень-весна, когда формируются детские коллективы, люди возвращаются из отпусков, а весной защитные силы организма истощены.



## ПРОФИЛАКТИКА делится на:

**СПЕЦИФИЧЕСКУЮ** **НЕСПЕЦИФИЧЕСКУЮ**

## Специфическая профилактика

- заключается в введении человеку иммунобиологических препаратов (вакцин). Именно благодаря массовой специфической профилактике удалось снизить интенсивность распространения ОРВИ во всем мире.

В рамках национального календаря прививок бесплатно доступны вакцины от:

- пневмококковой инфекции;
- гемофильной палочки (по показаниям);
- гриппа;
- коронавирусной инфекции (детям с 12 до 17 лет при наличии заявления родителей).

