



ЧТО ТАКОЕ ОРВИ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ?

ОРВИ — острая респираторная вирусная инфекция, с которой мы сталкиваемся на протяжении всей жизни.

Каждый раз с наступлением холодов **ОРВИ** угрожает нашему здоровью. И хотя нам кажется, что эта инфекция не представляет особой угрозы для здоровья, не стоит недооценивать это заболевание. Дело в том, что при неблагоприятном стечении обстоятельств или неправильном лечении, **ОРВИ** может сильно затянуться и даже спровоцировать такие грозные последствия, как воспаление легких.

Так давайте же выясним, как правильно вести себя, если мы заболели **ОРВИ**, и что нужно предпринять, чтобы поскорее распрощаться с ее симптомами?



КОГДА НАИБОЛЕЕ ВЕРОЯТНО ЗАБОЛЕТЬ ОРВИ

Как только за окном начинает накрапывать холодный осенний дождик, а температура опустилась ниже 15 градусов, стоит быть начеку. Именно осенью увеличивается риск заболеть **ОРВИ**. Новый виток инфекционного риска может случиться зимой — в январе–феврале. В эти месяцы наш иммунитет уже достаточно ослаблен, и организму намного сложнее бороться за свое здоровье.

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ОРВИ

Итак, мы проснулись утром и почувствовали неприятную ломоту в теле, назойливую головную боль, возможно, появились небольшой насморк и слабость.

- **Общее недомогание**
- **Озноб**
- **Слабость**
- **Насморк**
- **Першение в горле и/или боль при глотании**
- **Иногда температура**



СКОЛЬКО МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ ОРВИ?

ОРВИ передается воздушно-капельным путем. Именно поэтому она так быстро распространяется. Инкубационный период при ОРВИ длится 3–5 дней. Это значит, что вирус уже атаковал организм, но вы пока об этом еще не знаете. Длительность такой скрытой формы зависит от того, с каким конкретно видом многочисленных вирусов вы столкнулись.

Длительность ОРВИ зависит еще и от того, есть ли у вас хронические заболевания. Во время болезни они могут обостриться. Потому что своих слабых

местах стоит всегда помнить и постараться не перегружать организм.

Если говорить о длительности протекания ОРВИ, то эта инфекция пройдет быстрее, чем грипп. Главное — быстрее выявить болезнь и вовремя начать лечение. Длительность болезни будет зависеть от тяжести ее формы. Если у вас нет хронических заболеваний, и вы позаботились о своевременном лечении, то через 4–5 дней вы можете распрощаться с болезнью. При осложнениях ОРВИ затягивается на 10 и больше дней, и грозит воспалением легких, нарушением сердечной деятельности и многими другими грозными последствиями.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Если рядом с вами кто-то заболел ОРВИ, лучше заранее предпринять меры профилактики.

- Следите за гигиеной, чаще мойте руки.
- Если вы чихаете, позаботьтесь об окружающих и используйте маски и одноразовые носовые платки.
- Не касайтесь руками рта и глаз. Инфекция попадает к нам через слизистые.
- Принимайте препараты противовирусной группы (по назначению врача). Антибиотики бессильны в борьбе с вирусами, их можно принимать только по назначению врача при выявлении сопутствующей бактериальной инфекции.
- Пейте больше жидкостей (чай с малиной, лимоном, медом и т. п.)
- Ешьте больше овощей (лук, чеснок) и фруктов.
- Принимайте витамины. Крайне эффективен витамин С. Он содержится в облепихе, смородине, шиповнике, цитрусовых и ряде других вполне доступных продуктов.
- Не курите! Никотин и ряд других ядов, которые содержатся в сигаретах, просто уничтожают наш иммунитет.
- Больше гуляйте на свежем воздухе и занимайтесь спортом!

