**Профилактика ОРВИ.**

**Острые респираторные вирусные инфекции** (ОРВИ) на сегодняшний день самая распространенная болезнь в современном мире.

ОРВИ болеют все: от мала, до велика. Установлено, что около восемнадцати процентов населения болеет в эпидемический период, а вот при массовой эпидемии уже каждый второй человек в мире. Пик распространения и заболевания в осенне-зимний период, когда снижается иммунитет. В группе риска [беременные женщины](http://vitaferon.com/osobennosti-lecheniya-beremennyx-i-kormyashhix-zhenshhin/), [пожилые люди](http://vitaferon.com/grippu-u-lyudej-pozhilogo-vozrasta/) и дети, с еще не полностью сформированным иммунитетом.

Количество вирусов ОРВИ огромное и с каждым годом грипп мутирует, появляются все новые **подвиды**, к самым распространенным относятся:

* свиной грипп;
* птичий грипп;
* парагрипп;
* ротовирусная инфекция;
* аденовирусная инфекция.

ОРВИ вызываются всевозможными вирусами и основной источник их распространения больной человек, в редких случаях птицы и животные.

Распространяется:

* [воздушно-капельным путем](http://vitaferon.com/virusy-peredayushhiesya-vozdushno-kapelnym-putem/) при разговоре, кашлянье, чихании;
* контактно-бытовым способом через детские игрушки, посуду, предметы обихода и общедоступные вещи.

К классическим симптомам можно отнести следующие:

1. озноб, боль в мышцах, ломота в суставах и слабость, мигрень, повышенная температура тела;
2. увеличение лимфатических узлов за ушами, на шее, под нижней челюстью;
3. поражение дыхательных путей;
4. заложенность и обильные выделения с носа;
5. сухой лающий кашель, иногда сопровождается светлой мокротой;
6. отсутствие аппетита

 ОРВИ у каждого человека протекает индивидуально и принимает различные формы, от бессимптомных до крайне тяжелых. В любом случае, помощь врача обязательна, не стоит лечиться «по интернету».

**Когда следует СРОЧНО вызывать скорую:**

* температура не падает ниже 40С и жаропонижающие лекарства ничем не помогают;
* обмороки;
* затрудненное дыхание, невозможность вдохнуть и выдохнуть «полной» грудью;
* лихорадочное состояние держится больше пяти дней;
* мокрота и выделения с горла неестественных оттенков, с примесью крови.

**Лечение ОРВИ** проводится строго по назначению врача.

**В комплексе с медицинскими препаратами лечение включает в себя**:

* Постельный режим. При ОРВИ организм вымотан и ослаблен, а для борьбы с инфекцией нужны силы, восстанавливать их следует сном и отдыхом.
* Питье. Обильное питье до 3-4 литров в сутки помогает организму выводить токсины из организма.
* Полезным будет пить минеральную воду, заваривать шиповник, пить сок клюквы и апельсина и конечно же если пить чай, то с малиной и лимоном.
* Полоскание горла растворами, содержащими соду и соль, отваром из ромашки, календулы и шалфея. Эти меры облегчат откашливание, кашель из сухого станет влажным.
* Промывание носа и при лечении ОРВИ, и в качестве профилактики. Это могут быть аптечные препараты-спреи или приготовленные дома, самостоятельно.
* Ингаляция небулайзером,
* Прогревание носа для уменьшения отечности слизистой и улучшение циркуляции крови.
* Соблюдение диеты, которая включает в себя легкую пищу с витаминам и микроэлементами. Особое внимание уделите продуктам и фруктам, которые содержат в себе витамин С. Обязательное исключение из рациона всего острого, жирного, жареного и копченого.
* Воздержаться от вредной привычки курить и не употреблять алкогольных напитков.
* БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ.