

ОРВИ у детей



Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ, ранее ОРЗ) – самая распространенная группа инфекционных заболеваний детей и взрослых в нашей стране. Симптомы ОРВИ - насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, усталость. Лучшее средство от ОРВИ у детей – профилактика. Чтобы ваш ребенок (и вы сами) реже болели, соблюдайте следующие несложные правила:

- ▣ Заразиться ОРВИ можно только от человека. Чем реже вы посещаете места массового скопления людей (школы, детские сады, поликлиники, магазины, офисы, общественный транспорт, массовые мероприятия и т. п.) – тем меньше шансов заразиться.
- ▣ Сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей – а это открывает вирусу дорогу в организм. Для профилактики ОРВИ больше времени проводите на свежем воздухе, регулярно проветривайте квартиру и мойте полы, купите увлажнитель воздуха, по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей! Температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха – 50-70 %.
- ▣ Кроме сухого воздуха, пересыхание слизистых оболочек могут вызывать некоторые лекарства. Если необходимо принимать такие средства во время эпидемии ОРВИ, следует строго соблюдать другие меры профилактики.