

ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ОРЗ)

это собирательное понятие для обозначения многих схожих острых воспалительных заболеваний органов дыхания, возбудителями которых являются различные микроорганизмы (бактерии, вирусы или простейшие).

ВОЗБУДИТЕЛИ ОРЗ

попадают в организм воздушно-капельным путем – через органы дыхания;
передаются при контакте с больным человеком по воздуху при кашле, чихании, разговоре.

РАЗВИТИЮ ОРЗ СПОСОБСТВУЕТ

- ⇒ переохлаждение организма;
- ⇒ наличие стресса или переутомления;
- ⇒ снижение иммунитета вследствие различных причин.

Это на первый взгляд безобидное заболевание может давать серьезные осложнения, такие, как пневмония, отит, синусит, поражения сердца и даже менингит. На фоне ОРЗ очень часто обостряются другие имеющиеся у человека заболевания.

ПРОФИЛАКТИКА

В сезон ОРЗ

Старайтесь сократить время пребывания в многолюдных местах.

Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми.

Чаще проветривайте помещение и делайте влажную уборку.

Избегайте переохлаждения.

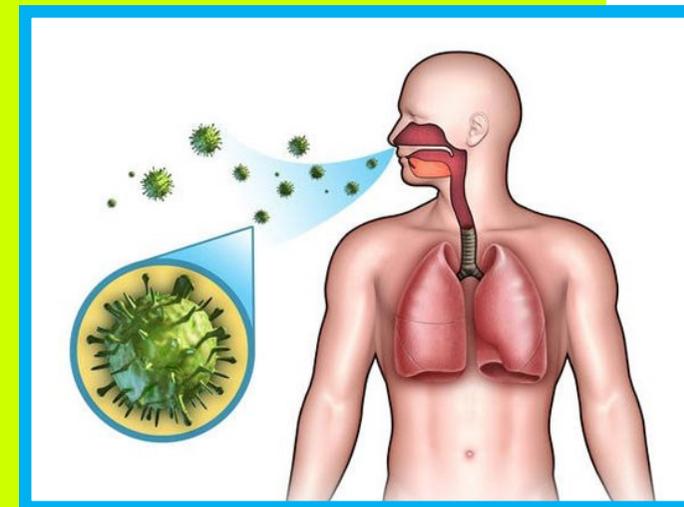
Придерживайтесь здорового образа жизни:

**полноценный сон,
рациональное питание,
физическая активность,
регулярные прогулки
на свежем воздухе.**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



ПРОФИЛАКТИКА

НА ЗАМЕТКУ

Инфекция может распространяться и через грязные руки, если потереть ими нос, губы или глаза. Например, кто-то чихнул в ладонь или вытер сопливый нос пальцами, а потом схватился за поручень в транспорте или корзину в супермаркете.



Из этого следует:

руки необходимо регулярно мыть, особенно после посещения многолюдных мест, общественного транспорта; не нужно тереть ими нос, рот, глаза; следует пользоваться только своим полотенцем.



Соблюдайте респираторный этикет:

«Не кашлять на кого-то.

Не позволять,

чтобы кто-то кашлял на вас.

Не позволять,

чтобы кто-то кашлял на других»



Если кто-то закашлялся рядом с вами – отойдите в сторону, отвернитесь и так же слегка наклоните голову вниз. Если с вами ребенок – уведите его в сторону, отверните от кашляющего.



Если вы заболели, кашляете и чихаете, – максимально сократите контакты с другими людьми.



Если вы закашлялись в присутствии других людей – постарайтесь отвернуться в сторону и немного наклонить голову вниз.

ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ЗАБОЛЕЛИ



НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ РИСКУ

ЗАРАЖЕНИЯ СВОИХ БЛИЗКИХ

При появлении признаков заболевания оставайтесь дома и обратитесь к врачу. Выполняйте рекомендации врача, отдыхайте, принимайте большое количество жидкости. Закрывайте рот и нос при кашле или чихании одноразовыми салфетками. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей. Носите маску, если находитесь поблизости от других людей. Чаще проветривайте помещение.

Заболевшие дети должны оставаться дома – не посещать дошкольные учреждения и школы!

