

# Профилактика ОРВИ



Простудные заболевания - самые распространенные в мире. По статистике, взрослый болеет ОРВИ 2 раза, а ребенок 5–6 раз за год. Пик заболеваемости приходится на межсезонье – позднюю осень и зиму.

## Первые признаки заболевания:

сильная головная боль;

высокая температура;

ломота в суставах, боли в мышцах;

лихорадка;

сонливость, потеря работоспособности.

Сразу же после обнаружения двух или более из описанных симптомов, следует немедленно обратиться к врачу для постановки четкого диагноза и начала лечения.



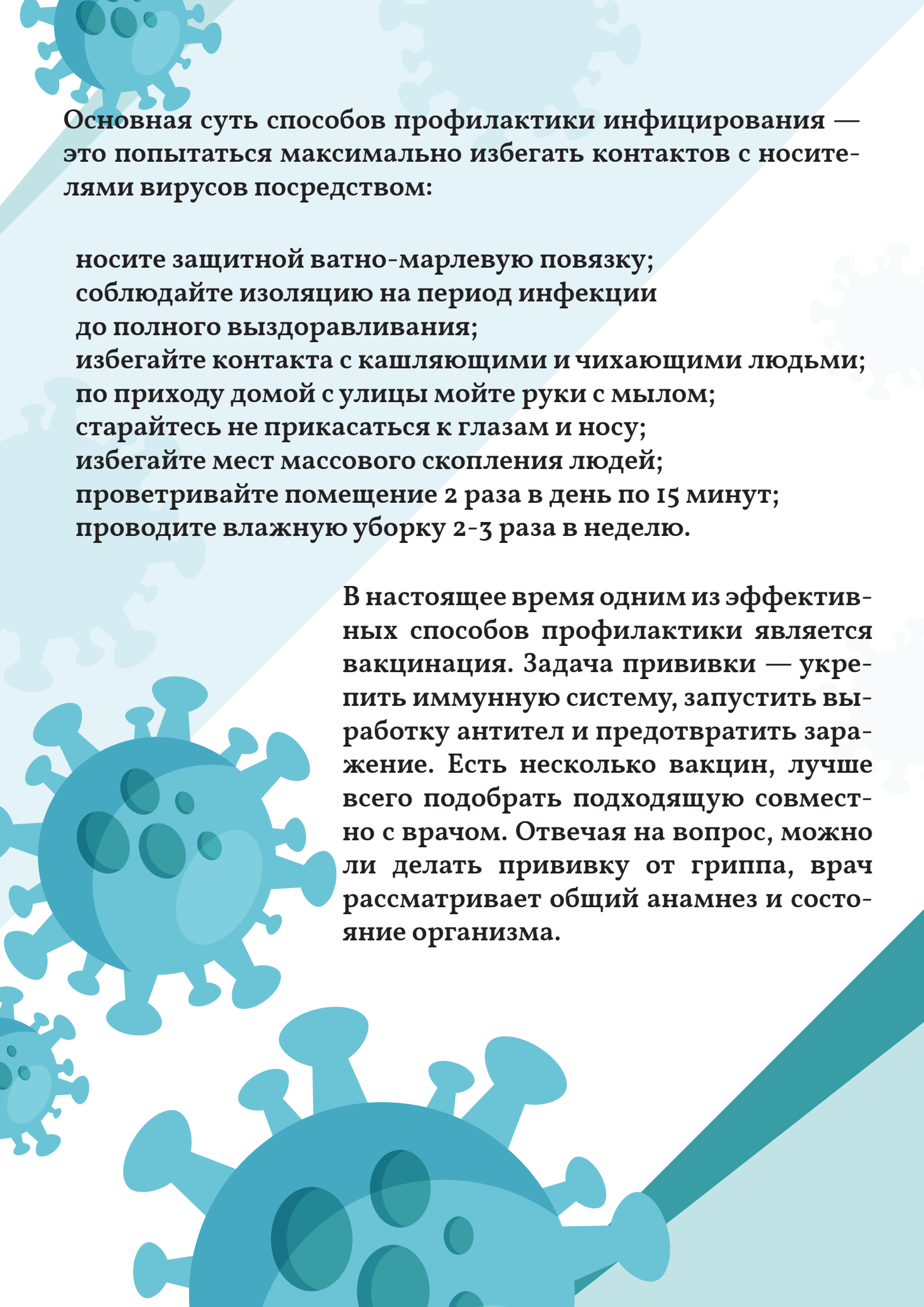
[cmp.zdrav-nnov.ru](http://cmp.zdrav-nnov.ru)



[vk.com/nocmp](https://vk.com/nocmp)



[be\\_healthy\\_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)



Основная суть способов профилактики инфицирования — это попытаться максимально избегать контактов с носителями вирусов посредством:

носите защитной ватно-марлевую повязку;  
соблюдайте изоляцию на период инфекции до полного выздоровления;  
избегайте контакта с кашляющими и чихающими людьми;  
по приходу домой с улицы мойте руки с мылом;  
старайтесь не прикасаться к глазам и носу;  
избегайте мест массового скопления людей;  
проветривайте помещение 2 раза в день по 15 минут;  
проводите влажную уборку 2-3 раза в неделю.

В настоящее время одним из эффективных способов профилактики является вакцинация. Задача прививки — укрепить иммунную систему, запустить выработку антител и предотвратить заражение. Есть несколько вакцин, лучше всего подобрать подходящую совместно с врачом. Отвечая на вопрос, можно ли делать прививку от гриппа, врач рассматривает общий анамнез и состояние организма.