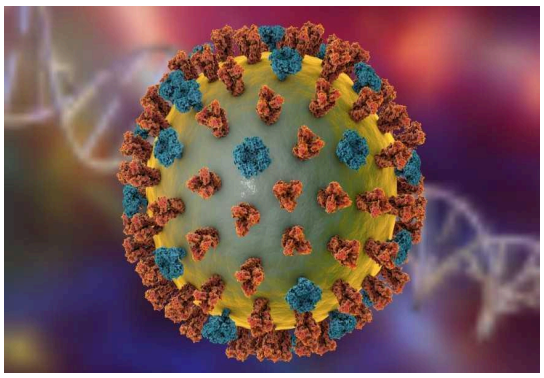
Общие рекомендации по профилактике ОРВИ



Осенне-зимний период – это сезон простуд. Именно в этот период года происходит активизация циркуляции респираторных вирусов. Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – самая распространенная группа инфекций, возбудители которых поражают дыхательные пути и чаще всего передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем, однако возможен и контактно-бытовой путь, который реализуется через рукопожатия, предметы обихода, постельные принадлежности и детские игрушки. Как известно, заболевание проще предотвратить, чем лечить, поэтому на первый план выходит профилактика.

Любые шаги по профилактике ОРВИ должны начинаться не с лекарственных препаратов, а с общего режима: именно быт, гигиена, питание и другие общепрофилактические мероприятия позволяют нашему иммунитету работать максимально активно, а следовательно, защитить организм от инфекций.

Бытовые условия. В осенне-зимний период значительную часть времени мы проводим дома, именно почему от обстановки и микроклимата в помещениях во многом зависит состояние иммунной системы. Для предотвращения размножения и распространения возбудителей ОРВИ необходимо:

- поддерживать в помещении температуру в диапазоне +18 – +22°С;
- поддерживать влажность на уровне 40-60%;
- уменьшить количество вещей, способных накапливать большое количество пыли (например, ковров, текстиля, мягких игрушек и др.);
- регулярно проветривать помещения;
- регулярно проводить влажную уборку.

Если в доме кто-то заболел, то необходимы ежедневная влажная уборка, обработка антисептиком дверных ручек, мест общего пользования, что позволяет снизить риск дальнейшего распространения инфекции. Кроме этого, заболевший, будучи источником инфекции, должен носить маску, иметь свою собственную посуду и по возможности находиться изолированно, в отдельном помещении.

Гигиенические мероприятия. Личная гигиена – это набор простейших гигиенических правил поведения человека, соблюдение которых поможет снизить вирусную нагрузку на организм и уменьшить вероятность возникновения респираторных инфекций. Необходимо:

- мыть руки после прихода с улицы, после посещения туалета и перед едой;
- промывать нос физиологическим раствором после посещения общественных мест;
- в период эпидемии носить одноразовую маску в местах скопления большого количества людей;
- не трогать лицо, рот, нос, глаза грязными руками.

Полноценное питание. Правильно подобранный рацион питания способствует повышению защитных сил организма.

- Необходимо, чтобы в ежедневном меню присутствовали все необходимые для организма макронутриенты (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (минералы, витамины и т.п.).
- Сладости, копчености, консервы, продукты с большим количеством добавок лучше минимизировать, отдавая предпочтение сезонным овощам и фруктам,

качественному мясу и рыбе, сложным углеводам и т.п. При этом рацион питания должен быть разнообразным.

- Важное значение имеет адекватный питьевой режим (суточная потребность в жидкости составляет примерно 30 мл на 1 кг массы тела). При этом во время ОРВИ это количество должно быть увеличено с целью предотвращения обезвоживания;
- Употребление продуктов питания, богатых витамином С (отвар шиповника, квашеная капуста, цитрусовые и др.).

Режим дня. Равномерный ритм повседневной жизни снижает уровень стресса и повышает сопротивляемость организма инфекциям. Ключевыми аспектами режима дня для человека любого возраста являются:

- регулярные прогулки на свежем воздухе; при этом необходимо одеваться по погоде, не следует забывать про головной убор. Отказ от шапки при минусовой температуре чреват переохлаждением, которое ведёт к снижению иммунитета и защитных сил организма. Так, при резкой смене температуры (выход из тёплого помещения на холодную улицу) возникает сужение кровеносных сосудов головы, что ведёт к появлению головных болей, а также снижению притока крови к головному мозгу; повышается риск возникновения отитов, фронтитов (фронтит – воспалительное заболевание, поражающее слизистую оболочку лобных пазух).
- полноценный ночной сон, соответствующий возрастной норме (для взрослого – не менее 8 часов);
- достаточная физическая активность: она должна быть ежедневной, посильной и не чрезмерной.

Профилактика ОРВИ в детском саду и школе. Когда ребенок начинает активно контактировать с большим количеством сверстников, значительно возрастает риск ОРВИ. В первый год посещения детского сада малыши обычно часто болеют, поскольку их организм сталкивается с большим количеством новых для него возбудителей. Общепрофилактические меры помогут снизить вероятность развития заболевания. Кроме этого, очень важно оставить ребенка дома при первых признаках ОРВИ, что поможет не только избежать распространения инфекции в организованном коллективе, но также даст возможность организму ребёнка поскорее справиться с заболеванием.

В организациях и учреждениях целесообразно использовать оборудование, снижающее циркуляцию в воздухе вирусных и бактериальных частиц (например, рециркулятор, бактерицидные облучатели и др.)

Медикаментозная профилактика ОРВИ. В период подъёма заболеваемости ОРВИ, помимо общих профилактических мер, можно использовать солевые растворы для промывания полости носа (они освобождают носовую полость от избытка слизи, пыли и патогенов, снижая вероятность возникновения инфекции), а также возможен приём (после предварительной консультации с лечащим врачом!) витаминных препаратов, обеспечивающих достаточное поступление в организм витаминов и микроэлементов, что особенно актуально в зимний, когда выбор свежих овощей и фруктов ограничен, а также средств, повышающих иммунитет.

При появлении симптомов ОРВИ необходимо обратиться к врачу для назначения грамотного лечения. Помните, что самолечение, в том числе с использованием народных средств, может усугубить течение заболевания.

Следуйте простым рекомендациям по профилактике ОРВИ и будьте здоровы!

Врач-гигиенист санитарно-эпидемиологического отдела
Государственного учреждения
«Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г.Минска» Чепелева Елена Николаевна