



Центр медицинской профилактики Тамбовской области

памятка для населения

ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОРВИ)

Возбудителями ОРВИ могут быть аденовирусы, риновирусы, вирусы парагриппа и т. д. На сегодняшний день ученым известно более 200 видов «простудных» вирусов, и этот список постоянно пополняется. Для всех ОРВИ характерен сезонный, осенне-зимне-весенний подъем заболеваемости и почти все ОРВИ вызывают «малые эпидемии» — вспышки заболеваемости в более или менее замкнутых коллективах. Заражение происходит воздушно-капельным путем от больного человека.

Симптомы ОРВИ всем известны: вначале появляются недомогание, ломота в мышцах, ощущение разбитости; через 1-2 дня присоединяются насморк, кашель, головная боль, боли и першение в горле, повышение температуры тела, озноб.

При появлении первых признаков ОРВИ следует показаться врачу или вызвать его на дом.

Для профилактики ОРВИ рекомендуется использовать следующие средства:

- **Оксалиновая мазь** — смазывать слизистую оболочку носа 2-3 раза в день в течение 3-4 дней; для профилактики — 2 раза в день в течение всего периода эпидемии или при контакте с больным.
- **Ремантадин** — с целью профилактики принимают ежедневно по 1 таблетке в течение 5-7 дней при контакте с больным или на протяжении всего периода эпидемии.
- **Интерферон** — содержимое ампулы (порошок) растворить в 7 мл кипяченой и охлажденной воды и закапывать в нос по 5 капель в каждый носовой ход не менее 5 раз в день в течение 2-3 суток; для профилактики — в той же дозе 2 раза в день.
- **Дибазол** — по 1 таблетке в день в течение 5 дней в период эпидемии.
- При насморке эффективна смесь из равных частей истолченного чеснока, сока алоэ и меда (чеснок растолочь, залить теплой кипяченой водой, смешать с соком алоэ и медом, закапывать не менее 3-4 раз в день по 0,5 пипетки в каждую ноздрю). Также можно использовать сок свежего листа каланхоэ перистого, которым смазывают носовые ходы 2-3 раза в день.
- При первых признаках ОРВИ хороший эффект можно получить от вдыхания паров лука носом и ртом 3-4 раза в день.
- В период эпидемии в качестве общеукрепляющих средств рекомендуется пить отвары шиповника, малины, черной смородины, принимать витамины.

Вызывайте врача, самолечением заниматься не стоит.

ОРВИ – коварная болезнь, нередко приводящая к серьезным осложнениям.