

Острые респираторные инфекции (ОРИ)

Острые респираторные инфекции (ОРИ) занимают ведущее положение в структуре инфекционных заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно в мире болеют ОРИ до четверти населения планеты.

Острые респираторные инфекции (ОРИ) – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей (вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-синцициальный вирус, аденовирус и т. д.), передаются воздушно-капельным путём и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека.

Грипп – одна из острых респираторных инфекций, вызываемая вирусом гриппа, с наибольшим количеством осложнений.

Вирус гриппа очень легко передаётся от человека к человеку: при разговоре, кашле, чихании. Поэтому риск заболеть есть у каждого. Самый высокий риск распространения инфекции – в коллективах.

Заболевание начинается с головной боли, боли в мышцах, суставах, глазных яблоках. Температура тела повышается до 39–40 градусов, появляются сильная слабость, боль в горле и сухой кашель.

Попав в организм, вирус гриппа, размножаясь с высокой скоростью, разрушает клетки лёгких и других органов. В результате развиваются такие осложнения как пневмония, бронхит, поражение сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, почек и т. д.

Чтобы снизить риск заражения острыми респираторными инфекциями, следует соблюдать некоторые правила:

- обеспечить систематическое проветривание помещений;
- избегать близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми (чихают, кашляют);
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе);
- соблюдать «Респираторный этикет» (при кашле и чихании использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования; при отсутствии носового платка чихать и кашлять нужно в сгиб локтя, а не в ладони; часто и тщательно мыть руки с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам).

Если вам все же не удалось избежать заболевания, тогда необходимо:

- при плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача.

Самая надёжная и эффективная профилактика гриппа – это вакцинация.

**Т.Н. БЫЛИНОВИЧ,
заведующий здравпунктом БГАТУ**