



**Волонтеры  
медики**

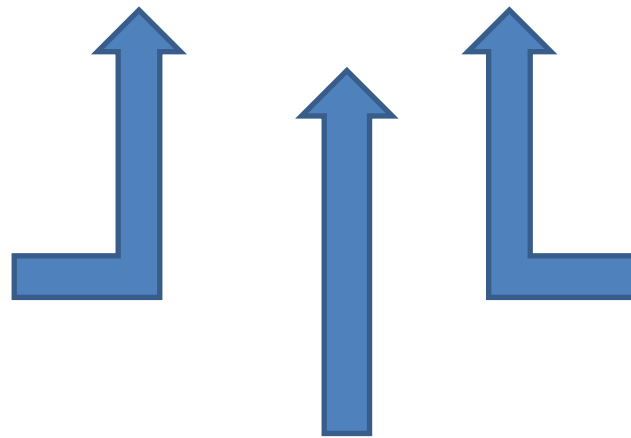
Всероссийское  
общественное движение

# **Профилактика ОРВИ и Гриппа**



*В межсезонье особенно сильно увеличивается  
риск заболеть ОРВИ и гриппом*

Температура  
окружающей среды  
падает и становится  
крайне нестабильной



Уменьшается  
продолжительность дня и,  
как следствие количество  
теплых и солнечных дней

Происходит перестройка  
дыхательных путей и  
**снижение иммунитета**  
вследствие авитаминоза

# Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ)

*Группа инфекционных заболеваний дыхательных путей, имеющих вирусную природу происхождения и преимущественно воздушно капельный путь передачи.*

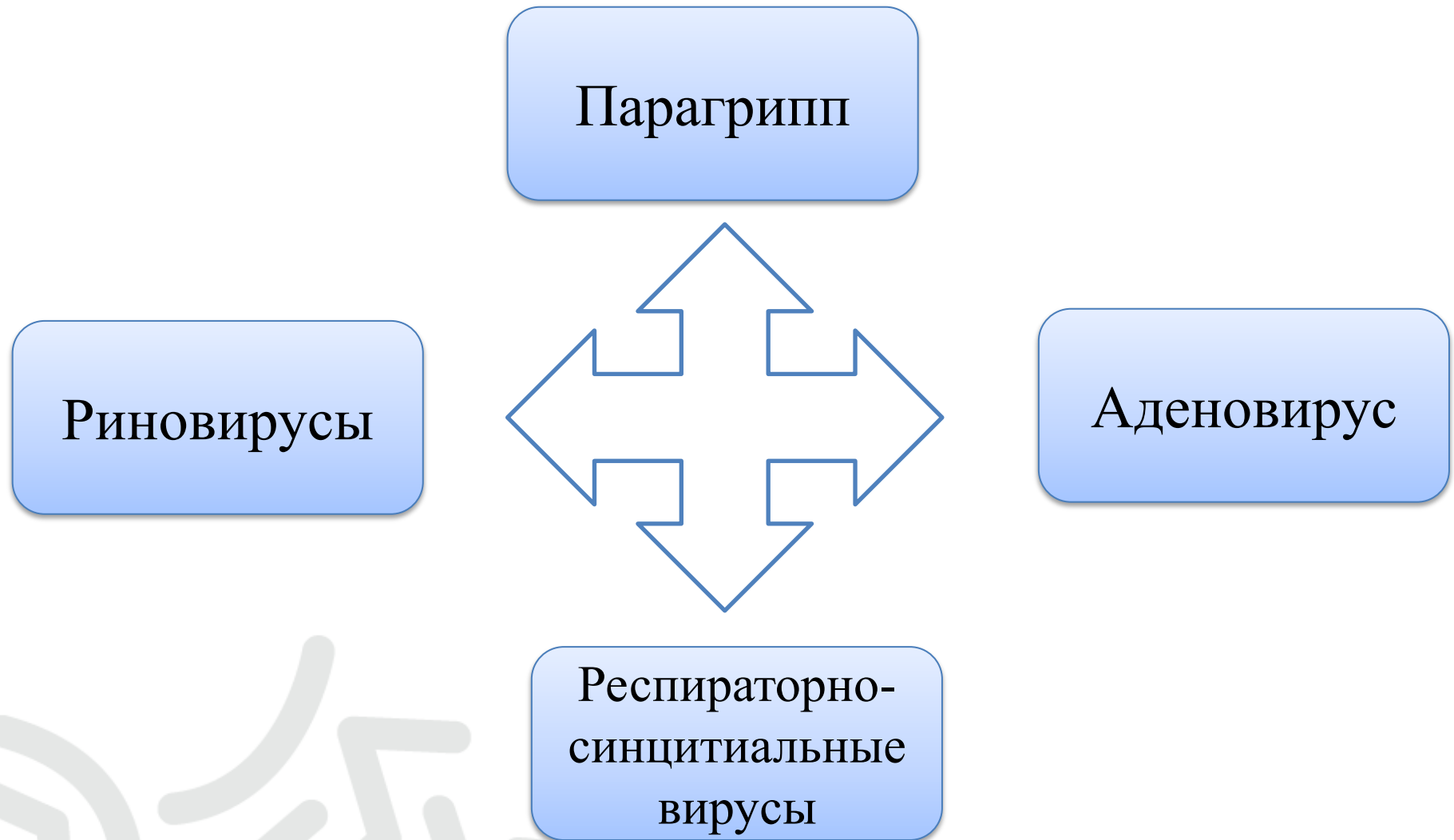
***Кто может заразить:*** больной человек, реже зверь или птица.

***Как можно заразиться:***

- Вдыхание воздуха при кашле/чихании больного
- При рукопожатии прикосновении зараженным поверхностям с последующим заносом в рот
- Иногда через предметы обихода, игрушки, постельное белье, посуду.



# Какие вирусы вызывают ОРВИ?



# Основные симптомы ОРВИ



**Повышение температуры тела**



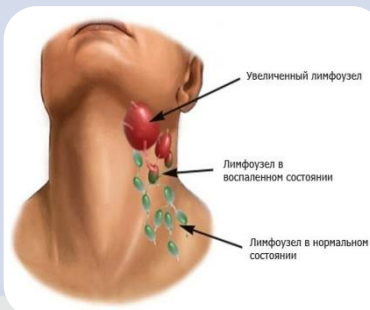
**Боли в мышцах, ломота суставов**



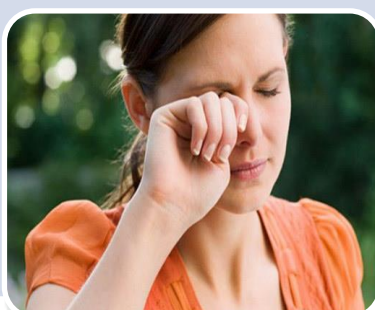
**Головная боль**



**Насморк, кашель**



**Увеличение лимфатических узлов**



**Слезоточивость, боль в глазах**



**Боль в горле, потеря голоса**



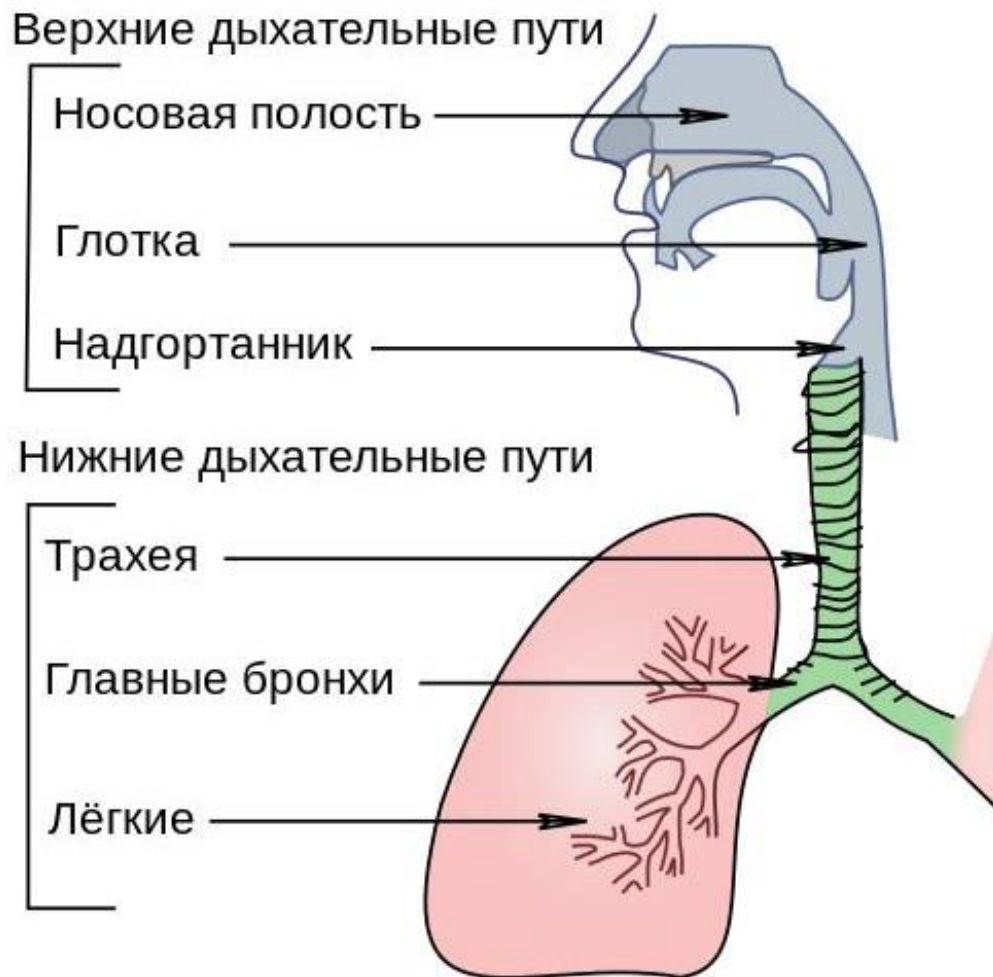
**Диарея**

## **Заболевания верхних дыхательных путей:**

- Ринит
- Фарингит
- Тонзиллит
- Ларингит

## **Заболевания нижних дыхательных путей:**

- Трахеит
- Бронхит
- Пневмония



# Симптомы парагриппа



Отек слизистых носа и горла

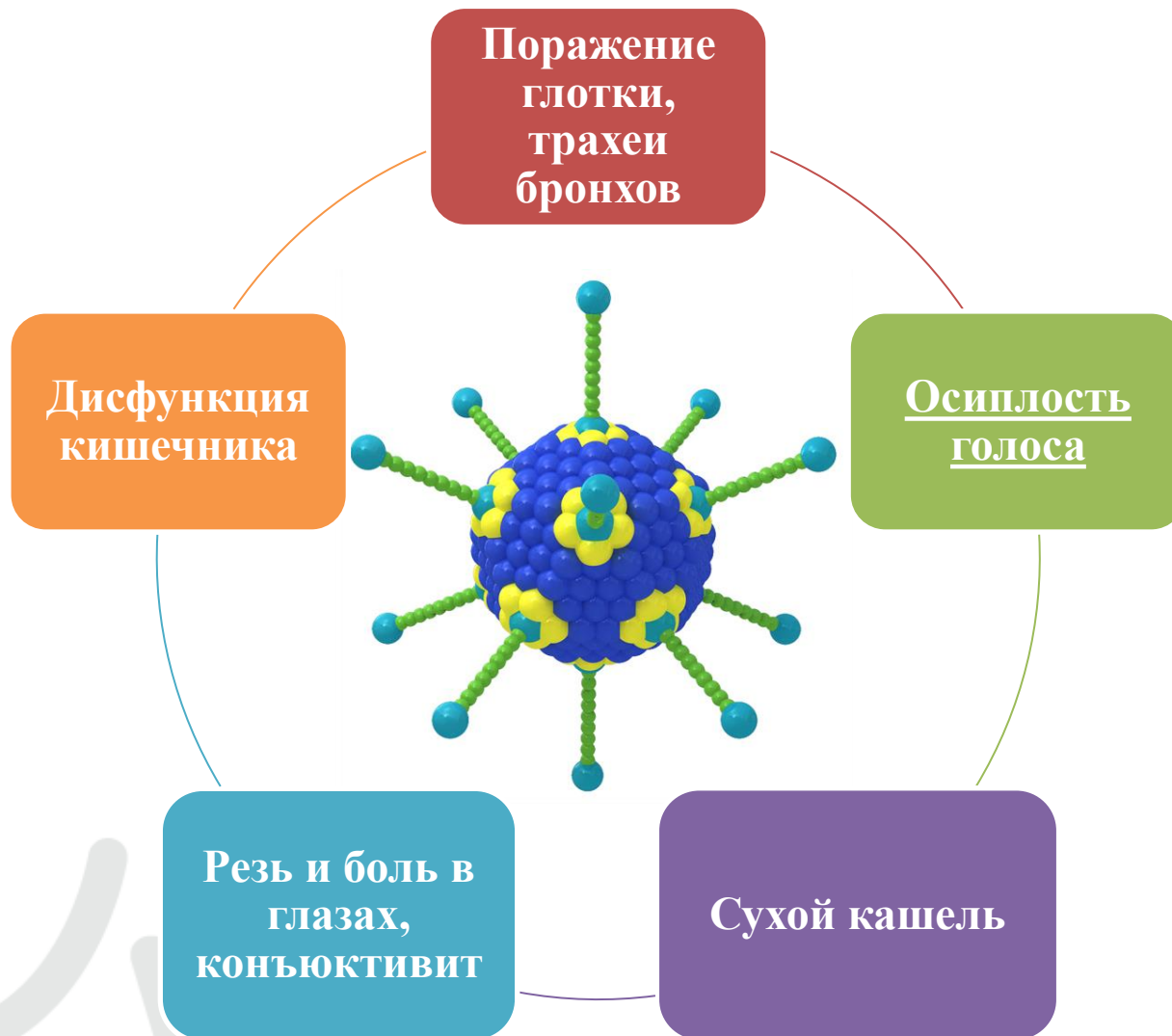


Отек голосовых связок,  
потеря голоса



Повышение температуры до  
38°С

# Симптомы аденовируса

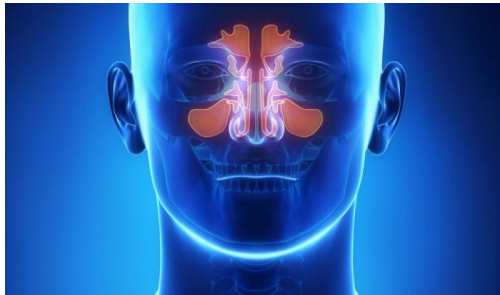




# Риновирусы и респираторно-синцитиальные вирусы



Воспаление  
верхних  
дыхательных путей  
+  
**Синусит и отит**

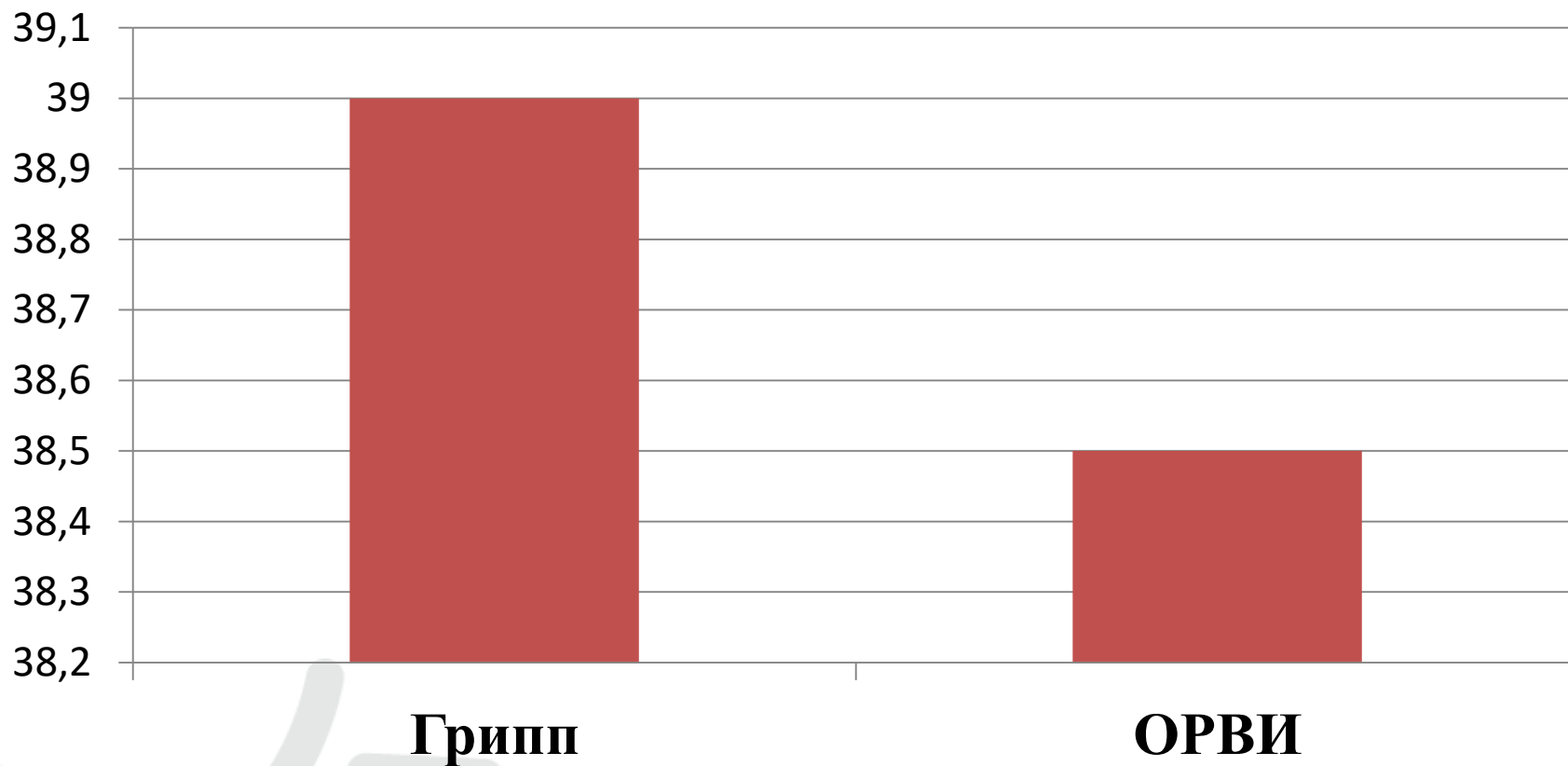


Воспаление  
верхних  
дыхательных путей  
+  
**Нарушение  
желудочно-  
кишечного тракт**



# Максимальная граница температуры

Температура тела в °С



# Профилактика ОРВИ и гриппа



Тщательное мытье рук,  
ограничение касания руками  
слизистых носа и глаз



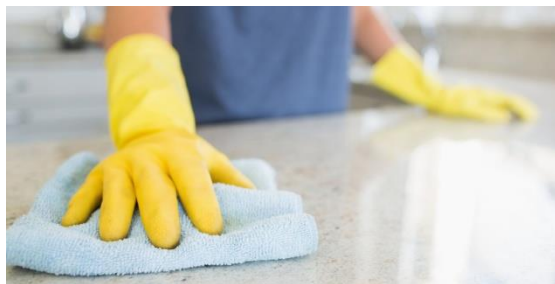
Ношение масок



Промывание слизистых  
носа и глаз



Изоляция заболевшего,  
соблюдение режима  
проветривания и длительности  
прогулок.



Уборка помещения с  
применением  
дезинфицирующих средств



Закаливание и витамины

# Почему необходимо при ОРВИ обращаться к врачу?

Только врач может дать Вам профессиональные рекомендации по лечению ОРВИ или гриппа, так как любое заболевание имеет свою специфику лечения

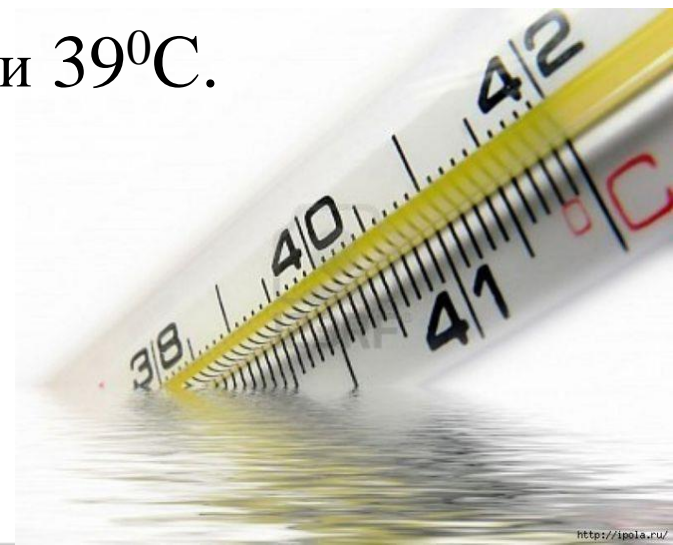


***Не занимайтесь  
самолечением! –  
Бесконтрольное  
применение  
препаратов может  
еще больше  
навредить  
ослабленному  
организму.***

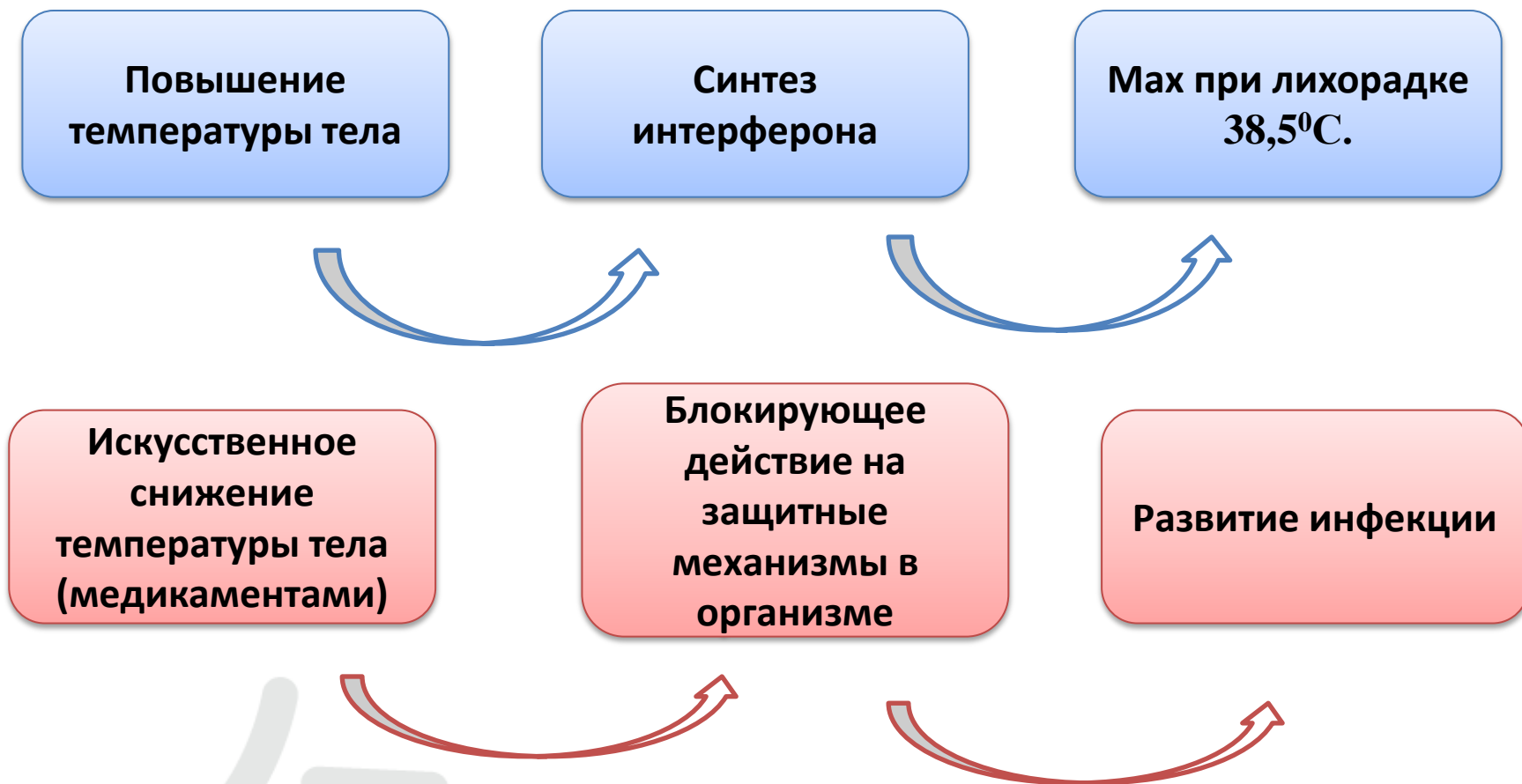


## Снижать температуру необходимо в следующих случаях:

1. При повышении у взрослых выше 39<sup>0</sup>С.
  - Только у пациентов с хронической патологией сердца, почек, нервной системы снижать лихорадку начинают с 38,5<sup>0</sup>С
2. При повышении у детей:
  - выше 38,5<sup>0</sup>С при имеющихся легочно-сердечных заболеваниях;
  - у ранее здоровых детей при достижении 39<sup>0</sup>С.



# Почему так важно знать, когда необходимо начинать снижать температуру?





# Простые правила, чтобы быстрее выздороветь



Пейте больше жидкости



Соблюдайте постельный режим



Делайте промывание слизистых, полощите горло



Проветривайте помещения



Ограничьте до минимума контакт с больными и близким



Соблюдайте рекомендации врача

# *Спасибо за внимание!*

## *Список используемой литературы*

- 1. Федеральные клинические рекомендации по оказанию медицинской помощи детям с острой респираторной вирусной инфекцией (острый назофарингит)* Разработали: главный внештатный специалист педиатр Минздрава России Академик РАН А.А. Баранов; главный внештатный специалист по инфекционным болезням у детей Минздрава России Ю.В.Лобзин; 2015;
- 2. Методические рекомендации о диагностике и лечению гриппа* Разработано: Министерством здравоохранения Российской Федерации Москва, 2016;
- 3. Клинические рекомендации-острые респираторные вирусные инфекции у взрослых.* Утверждены решением Пленума правления Национального научного общества инфекционистов 30 октября 2014 года.