

Профілактика ГРВІ

Гострі респіраторні віруси інфекції (ГРВІ) – це велика група гострих вірусних захворювань, які виникають через багатьох збудників (аденовіруси, риновіруси, респіраторно – синцитіальні віруси тощо), а також вірус грипу. Виникнення ГРВІ характеризується переважним ураженням дихальних шляхів та загальним інтоксикаційним синдромом.

Грип є найпоширенішим гострим респіраторним вірусним захворюванням, особливість якого полягає в надзвичайного швидкому поширенні і вираженій інтоксикації організму. Грип може призвести до тяжких ускладнень з боку легеневої, серцево-судинної, нервової, ендокринної систем.

Заразитися ГРВІ можна двома шляхами:

- повітряно-крапельним – під час чхання, кашлю хворої людини;
- контактним – через забруднені руки хворої людини, яка прикриває рот під час кашлю або чхання, та забруднені нею речі.



Профілактичні заходи спрямовують насамперед на підвищення опірності організму дії збудників ГРВІ. Особливо ефективним є:

- повноцінне харчування з включенням вітамінів у природному вигляді; загартування;
- вживання загально зміцнювальних препаратів та препаратів цілеспрямованої імуностимулювальної дії.

Під час підвищення рівня захворюваності на ГРВІ для його профілактики **надзвичайно важливо дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог:**



– часто та ретельно мити руки з милом, особливо після відвідування громадських місць;

- звести до мінімуму відвідування місць з масовим перебуванням людей;
- змазувати слизову оболонку носа оксоліновою маззю перед виходом з дому;
- промивати носоглотку та ніс, це очищує їх від шкідливих мікроорганізмів, слизу та пилу;
- використовувати чотиришарову марлеву маску для захисту рота і носа під час – перебування в громадських місцях та спілкування з людьми;
- провітрювати приміщення та проводити вологе прибирання якомога частіше.

Рекомендації щодо профілактики ГРВІ у дітей

- ✓ Загартуйте організм дитини та більше гуляйте з нею на свіжому повітрі.
- ✓ Частіше провітрюйте приміщення, де перебуває дитина, та проводьте його щоденне вологе прибирання.
- ✓ Не допускайте переохолодження або перегрівання організму дитини.
- ✓ Привчіть дитину завжди мити руки з милом під проточною теплою водою перед прийманням їжі та після прогулянки.
- ✓ Потурбуйтеся, щоб дитина вживала продукти з високим вмістом вітамінів, особливо вітаміну С. Також включайте до раціону дитини продукти, що містять фітонциди, – часник, цибулю, хрін, редьку тощо.
- ✓ Стежте за тим, щоб дитина не контактувала із хворими, у яких лихоманка, озноб, кашель, біль у горлі, нежить.
- ✓ Можете давати дитині для профілактики противірусні препарати, утім лише за призначенням лікаря.
- ✓ Якщо на ГРВІ захворів хтось із членів родини, намагайтеся ізолювати його, особливо від дитини.