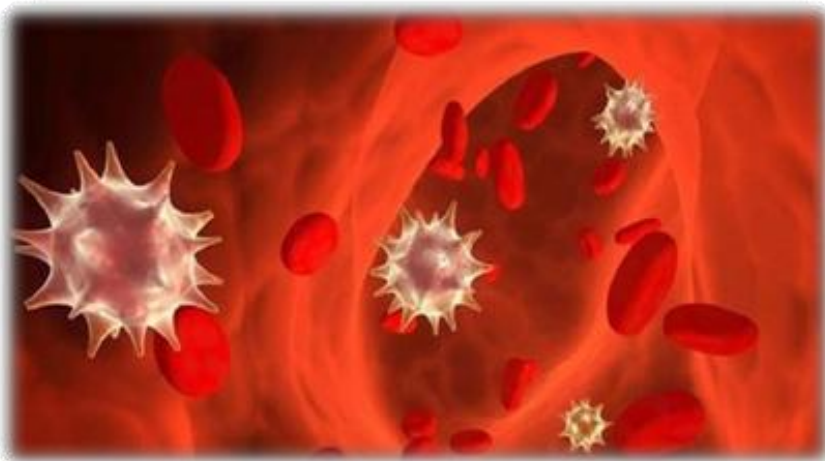


ОРВИ — острые респираторные вирусные инфекции – самое распространённое инфекционное заболевание во всем мире. Попадая в организм, вирус ОРВИ начинает быстро размножаться, разносится по телу током крови и вызывает разные патологические состояния.



- Появляются температура, озноб, головная боль, сильная ломота в организме. ОРВИ болеют почти все, так как их источником являются люди.

Чем отличается грипп от ОРВИ?

ОРВИ начинается постепенно, развитие гриппа стремительное, человек даже может указать время, когда почувствовал себя заболевшим.

При ОРВИ температура тела повышается незначительно, не выше $38,5\text{ C}^{\circ}$. Для гриппа характерно резкое повышение температуры до $39\text{-}40\text{ C}^{\circ}$. Температура в этом случае сохраняется три-четыре дня.

При острых респираторно-вирусных инфекциях симптомы интоксикации практически отсутствуют, человека не знобит и не бросает в пот, отсутствует сильная головная боль, боль в глазах, светобоязнь, головокружение, ломота в теле, сохраняется работоспособность.



При гриппе сильный насморк и заложенность носа отсутствуют, это является главным симптомом ОРВИ. Заболевание сопровождается покраснением горла, при гриппе такой симптом наблюдается не всегда.

При ОРВИ кашель, дискомфорт в груди возникают в самом начале заболевания, могут быть слабо или умеренно выраженными. Для гриппа характерен мучительный кашель и боль в грудной клетке, которые появляются на вторые сутки заболевания.

Чихание характерно для простуды, при гриппе такой симптом не наблюдается, зато присутствует покраснение глаз.

После гриппа человек может еще две-три недели ощущать слабость, головную боль, быстро утомляться, после ОРВИ такие симптомы не сохраняются.

Основные меры профилактики ОРВИ

- Закаливание;
- Частые прогулки на свежем воздухе в любое время года и в любую погоду;
- Когда собираетесь на улицу, ребенка не надо сильно кутать;
- Поддерживайте оптимальные параметры влажности и температуры воздуха в помещениях;
- Влажная уборка помещений при минимальном использовании бытовой химии;
- Вакцинация;
- Прием витаминно-минеральных комплексов общеукрепляющего действия (*витамины* — прежде всего А, В, С);
- Продукты пчеловодства (мед, прополис, маточное молочко и т. д.).



Продукты, богатые витаминами А, В, С:

лимон;
цветная капуста;
шпинат;
киви;
пшеничные отруби;
зеленые и оранжевые
овощи и фрукты;
молочные продукты;
рыба;
орехи.



Если ваш ребенок все же заболел, то лучше воспользоваться следующими советами:

1. В помещении должно быть свежо и влажно, а ребенок тепло одет.
2. Еда должна быть легкой, углеводной, жидкой – и только по желанию ребенка. Лучше немного дать поголодать, чем перекормить.
3. Много пить (поить)!!! Чай, морсы, компот, кисель.
4. В нос часто закапывать солевые растворы!
5. При повышенной температуре — использовать парацетамол или ибупрофен.

Аспирин противопоказан категорически!!!



