**ТАКИЕ РАЗНЫЕ ОРВИ**

Острые респираторные вирусные инфекции (сокращенно ОРВИ) –так называют большую группу болезней органов дыхательной системы.

Респираторные, значит дыхательные – поражают слизистую носа, пазухи, горло, гортань, трахею, бронхи и легкие.

Инфекции верхних дыхательных путей повреждают слизистую носа, носовые пазухи и горло, инфекции нижних дыхательных путей поражают гортань, трахею, бронхи и легкие.

Как заражаются ОРВИ?

Инфицированный человек распространяет вирусы во время разговора, кашля, чихания с частицами слюны, а находящийся рядом человек вдыхает эти мельчайшие капли.

Заболеваемость респираторными инфекциями растет осенью и зимой, когда дети идут в школу, в детские сады после каникул. В организованных коллективах всегда быстрее распространяются ОРВИ, дети передают вирусы взрослым.

В замкнутом пространстве шансы передачи инфекции увеличиваются, а отопление и низкая влажность помещений создают хорошие условия для выживания вирусов. Кроме того, сухой воздух приводит к сухости слизистой носа, что может повысить риск инфицирования.

ОРВИ вызывают разные вирусы

Риновирусы – самые распространённые, очень заразные, они как правило, не приводят к серьезным последствиям для организма.

Аденовирусы, вирусы парагриппа и респираторно-синцитиальный вирусы обычно вызывают легкие инфекции у взрослых, но могут стать причиной тяжелых инфекций нижних дыхательных путей у детей, пожилых людей и людей с ослабленной иммунной системой. Недоношенные дети, дети с заболеваниями легких или сердца подвержены большему риску бронхита и пневмонии.

Пневмония – частое осложнение и причина смертности среди детей в возрасте до 5 лет.

И, конечно же, опасные и быстро распространяющиеся вирусы гриппа и COVID-19 – причина большинства случаев вирусной пневмонии и летальных исходов среди людей из групп риска.

Симптомы ОРВИ разные

При поражении верхних дыхательных путей беспокоят боль, першение в горле, насморк, заложенность носа, осиплость голоса.

Если вовлекаются нижние дыхательные пути – появляются затрудненное дыхание, хрипы, кашель, одышка.

В начале любой инфекции симптомы схожи: ломота, озноб, лихорадка, головная боль, слабость.

Избежать ОРВИ практически невозможно

Иммунная система детей и пожилых людей более подвержена воздействию вирусов.

Дети быстрее распространяют инфекцию из-за их постоянного контакта с другими детьми, которые могут быть вирусоносителями. Они не всегда моют руки, часто касаются лица, глаз и берут пальцы в рот, что приводит к распространению вирусов.

Люди с сердечными заболеваниями или хроническими болезнями легких с большей вероятностью заразятся острой респираторной инфекцией. Любой человек, чья иммунная система ослаблена другим заболеванием, входит в группу риска. Кстати, курильщики также подвержены высокому риску, и им сложнее выздоравливать.

ОРВИ протекают у всех по-разному

Тяжелое течение инфекции чаще встречается у пожилых, младенцев и людей с нарушениями работы иммунной системы. Тяжесть может быть обусловлена не самим вирусом, а обострившимися вследствие инфекции хроническими заболеваниями или присоединением бактериальной флоры.

В большинстве случаев ОРВИ проходят самостоятельно

Вирусные инфекции лечат симптоматически. При повышенной температуре назначают жаропонижающие, при заложенности носа – средства, облегчающие носовое дыхание и обязательно обильное питье. Антибиотики неэффективны против вирусов. Вирусная инфекция может иметь бактериальные осложнения, но изначально возбудитель заболевания – вирус.

Только в случае развития бактериальных осложнений, например гнойного отита, бактериальной пневмонии, врач может принять решение в пользу назначения антибиотиков.

В некоторых случаях назначают противовирусные препараты, чаще при лечении гриппа и COVID-19.

Профилактика – лучший способ предотвратить респираторные инфекции

Наиболее эффективный способ профилактики – вакцинация. Сегодня при помощи вакцин можно защититься от гриппа и COVID-19.

Всем, и привитым, и не сделавшим прививку, нужно соблюдать правила личной гигиены:

Часто мыть руки с мылом, особенно после посещения многолюдных мест, в частности общественного транспорта.

Носить маску в общественных местах.

Соблюдать респираторный этикет – чихать в салфетку или сгиб локтя, отворачиваться во время кашля. Хотя это не облегчит симптомы, но предотвратит распространение инфекции.

Не прикасаться к лицу, особенно к глазам и рту, чтобы не допустить попадания микробов в организм.

Вести здоровый образ жизни: полноценный сон, здоровое питание, физическая активность укрепляют организм.

Избегать тесного контакта с людьми у которых есть признаки ОРВИ.

Протирать пульты дистанционного управления, телефоны, дверные ручки, к которым прикасаются члены семьи, особенно если у них есть ОРВИ. Проводить дома влажную уборку, часто проветривать.

*Если заболели, оставайтесь дома. Если заболел ребенок или пожилой человек, лучше вызвать врача.*