



ПОЛЕЗНЫЕ ФАКТЫ О «ПРОСТУДЕ»

**ИНФОРМАЦИЯ ПОДГОТОВЛЕНА
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ:**



**Волонтеры
медики**
Всероссийское
общественное движение

ПОЛЕЗНЫЕ ФАКТЫ О «ПРОСТУДЕ»



ОРЗ:

Острое респираторное заболевание. Наиболее общее определение, включающее в себя любые инфекционные болезни дыхательных путей, сопровождающиеся «простудными» симптомами. Причиной ОРЗ могут стать не только вирусы, но и бактериальные возбудители.

ОРВИ:

Острая респираторная вирусная инфекция. Более конкретный диагноз. Вирусов, способных вызвать острую респираторную инфекцию, насчитывается более трехсот. Это вирус гриппа, риновирус, корона-вирусы, респираторно-синцитиальный вирус и другие.

ПОЛЕЗНЫЕ ФАКТЫ О «ПРОСТУДЕ»

ГРУППЫ РИСКА ПО ОСЛОЖНЕНИЯМ



Дети до трех лет



Беременные



Пожилые люди



Люди, имеющие
вредные привычки



Люди, находящиеся в состоянии
постоянного стресса

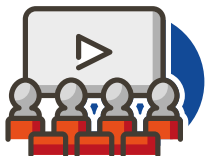


до 95% ВСЕХ ОСТРЫХ
РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ИМЕЮТ ВИРУСНУЮ ПРИРОДУ



**ЕЖЕГОДНО В РОССИИ
ЗАБОЛЕВАЮТ
ДО 40 МЛН ЧЕЛОВЕК**

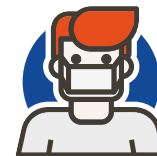
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?



Избегать мест
большого скопления
людей



Соблюдать
личную гигиену



Носить одноразовую
медицинскую маску и
менять ее каждые 4 часа



Осуществлять влажную
уборку, проветривание
помещений



Вести здоровый
образ жизни



Добавить в свой
рацион больше
фруктов



ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ**



КАК УСКОРИТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ?

1

СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Чаще пейте теплый чай, морс, минеральную воду

2

СОБЛЮДАЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА

3

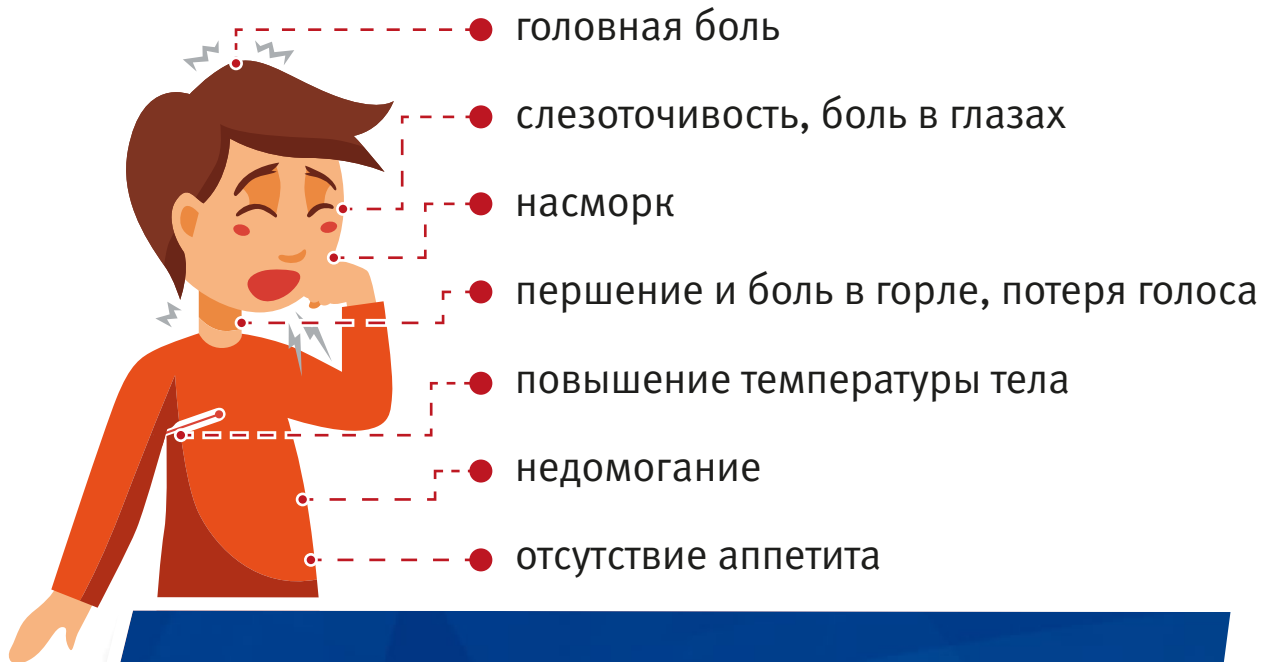
ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ СРЕДСТВА НЕОБХОДИМО ПРИНИМАТЬ С БОЛЬШОЙ ОСТОРОЖНОСТЬЮ

Аспирин противопоказан детям и подросткам из-за нарушения свертываемости крови и возникновения носовых кровотечений. Прием жаропонижающих средств необходим только при подъеме температуры выше 38 °С

4

ОГРАНИЧЬТЕ ДО МИНИМУМА КОНТАКТ С БОЛЬНЫМИ И БЛИЗКИМИ

КАКИЕ СИМПТОМЫ?



● головная боль

● слезоточивость, боль в глазах

● насморк

● першение и боль в горле, потеря голоса

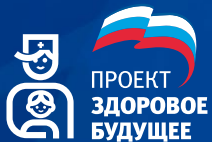
● повышение температуры тела

● недомогание

● отсутствие аппетита

**ОРВИ ЯВЛЯЮТСЯ САМЫМИ РАСПРОСТРАНЕННЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ В МИРЕ**





Волонтеры медики

Всероссийское
общественное движение

Москва
2019