

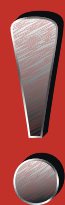
#в помощь пациенту

Как уберечься от острых респираторно-вирусных инфекций

Для профилактики острых респираторно-вирусных инфекций (ОРВИ)

может быть использован ряд неспецифических мер:

- 1 Избегать переохлаждений. Особенно важно держать в тепле ноги и не вдыхать воздух открытым ртом в холодную погоду. Не следует находиться на улице на сильном морозе более 20 мин. Нельзя выходить на улицу в мороз в состоянии алкогольного опьянения и выпивать перед выходом горячие напитки – это способствует переохлаждению. Не следует также выходить на улицу в момент выраженного потоотделения. Не следует долго находиться под прямым потоком воздуха вблизи кондиционера и на сквозняках.
- 2 Избегать тесного контакта с больным ОРВИ. Не использовать общие столовые принадлежности.
- 3 Ношение маски в общественных местах. Однако маска эффективна до того момента, пока она не промокла (от пота и др.).
- 4 Промывание носоглотки и ротоглотки водой после посещения общественных мест.
- 5 Применение лекарственных препаратов для профилактики ОРВИ (по назначению врача).



При появлении симптомов ОРВИ рекомендуется обращаться за медицинской помощью в поликлинику или вызвать врача на дом (при температуре свыше 38,5°C). Не следует заниматься самолечением!

Особенно важно обратиться за медицинской помощью при высокой температуре тела, при появлении одышки, стойкой головной боли, повторной рвоте, не приносящей облегчения, при выраженном падении артериального давления!

Источник: Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) у взрослых. Клинические рекомендации, 2021. Разработчик клинической рекомендации: Некоммерческое партнерство «Национальное научное общество инфекционистов»; Общероссийская общественная организация «Российское научное медицинское общество терапевтов». Одобрено Научно-практическим Советом Минздрава РФ.