

## Чому ми хворіємо на гострі респіраторні вірусні інфекції?

Гострі респіраторні вірусні інфекції - є найбільш поширеною хворобою людства і вражає людей у всіх країнах.

Холодна погода сприяє поширенню вірусів, тому гострі респіраторні вірусні інфекції мають сезонний характер.

Які симптоми притаманні ГРВІ?

Вирізняють: раптове занедужання, головний біль, ломота у м'язах та суглобах, підвищена температура, біль у горлі, кашель, нежить тощо.

Як відбувається зараження респіраторною групою інфекцій?

Джерело інфекції – хворий з клінічно вираженою або безсимптомною формою хвороби. Основний механізм передачі вірусу – повітряний, що реалізується повітряно-краплинним шляхом. Одна хвора людина може стати джерелом захворювання для багатьох здорових. Під час розмови вірус може поширюватися на відстань до 1 м., кашлю-до 2 м., чханні-до 3м.

Люді із ослабленою імунною системою більш схилені до зараження гострими респіраторними вірусними інфекціями.

Чому ж ми часто хворіємо на ГРВІ?

Цьому зокрема сприяють:

- Велика кількість збудників з якими стикаються люди. Найпоширеніші з них – аденовіруси, респіраторні синтиціальні, віруси грипу (А, В, С), парагрип, риновіруси, коронавіруси та інші.
- Хронічний стрес. Реалії сьогоденного життя, у час війни, часто примушують людину перебувати в хронічному стресі, тим самим провокують так зване хронічне запалення, яке здатне сильно пригнічувати захисну імунну систему організму.
- Порушення режиму сну.
- Ослаблений імунітет. Ослаблений організм потребує відпочинку і відновлення, збалансованого харчування, фізичної активності, усунення стресів і ведення здорового способу життя.
- Сезонні коливання - імунна система страждає від холодної погоди, яка послаблює захисні сили організму, а недостатність сонячного світла знижує рівень вітаміну Д.
- Особливості соціальної поведінки в холодну пору року – це збільшення часу, який люди проводять у приміщенні, недостатня фізична активність, тісне спілкування в колективі, громадському транспорті, торгових центрах, тощо.

Головне управління Держпродспоживслужби в Харківській області нагадує, щоб знизити ризик застудитися чи захворіти, необхідно дотримуватись елементарних правил:

- уникайте контакту з особами, що мають прояви інфекції;
- дезінфікуйте предмети та поверхні, до яких часто торкаються;
- регулярно провітрюйте приміщення;
- завжди кашляйте та чхайте у серветку, або верхній рукав сорочки;
- обмежте відвідування місць великого скупчення людей;
- частіше мийте руки водою з милом;

- якщо мило та вода недоступна, використовуйте дезінфікувальний засіб із вмістом спирту;
- не торкайтеся очей, носа, рота немитими руками.

Не займайтесь самолікуванням! При появі симптомів захворювання невідкладно звертатися до сімейного лікаря!

