

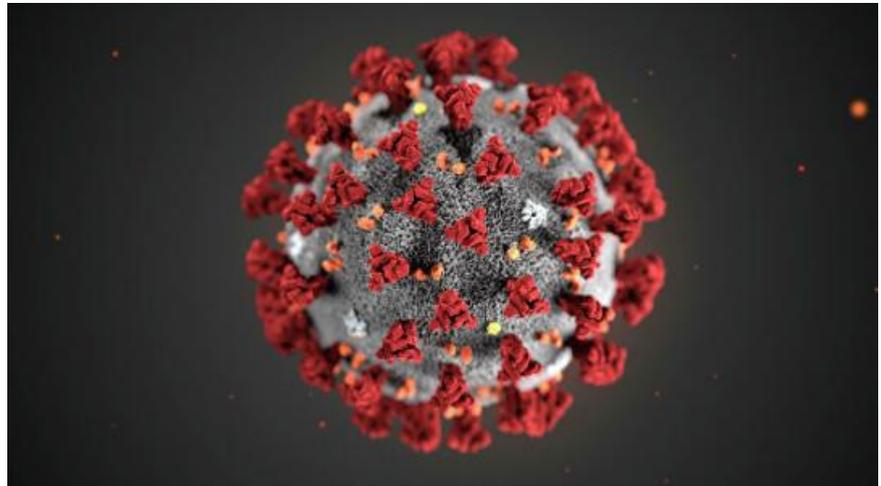
Коронавирус не актуален (пока). Противостоим ОРВИ и гриппу

Паника в России вокруг коронавирусной инфекции сильно раздута и преувеличена. Ежегодно в мире от ОРВИ умирает 600 тысяч человек, в то время как от нового штамма коронавируса умерло чуть более 10 тысяч. А заболевших коронавирусом в России по состоянию на 20 марта - 253 человека.

Хотя и нельзя отрицать тот факт, что коэффициент смертности от коронавируса составляет около 3-4%, что значительно выше смертности сезонного гриппа. Смертность у последнего составляет 0,1%. Кроме того, и заразность коронавируса на порядок выше, чем у привычных нам простудных заболеваний.

Но россияне сейчас куда больше мучают привычные вирусы - сезонные ОРВИ и грипп, их подхватить куда проще и «сподручнее». Им и посвятим публикацию - как более насущной проблеме на сегодняшний день, чем странный и заморский COVID-19.

Для начала проясним, что простуда - это бытовое название для вирусных заболеваний дыхательных путей. В международной классификации болезней такого термина нет. Есть грипп и ОРВИ.



Грипп всегда острее и буквально валит с ног, поражаются не только дыхательные пути, но и весь организм. ОРВИ протекают более плавно и по нарастающей. Кроме того, гриппозные инфекции преимущественно развиваются в зимний период, в то время как ОРВИ чаще протекают в межсезонье.

Обе категории заболеваний являются инфекционными и вызываются вирусами, которые передаются воздушно-капельным путём и поражают дыхательные пути и слизистые оболочки. Источник распространения вируса - больной человек, который выделяет вирус вместе с капельками слюны при кашле, чихании и разговоре на расстоянии от 1,5 до 3 метров. Помните, что больной человек является заразным первые 5-7 суток от начала болезни.

Кроме того, подхватить вирус можно и контактным путём, прикоснувшись руками к загрязненным вирусом предметам, а затем коснуться своих глаз, носа, рта.

Симптомы гриппа:

- Ярко выраженные симптомы: боль в горле и груди, сильный мучительный кашель, озноб и сильная слабость.
- Температура до 40°C.
- Головная боль.
- Резь в глазах.
- Насморк может не быть совсем или быть слабо выраженным.

- Повышенное потоотделение.

Грипп или ОРВИ: 7 отличий

начало болезни:
Грипп: всегда острое, болезнь буквально валит с ног | **ОРВИ: чаще плавное, по нарастающей**

 <p>температура: всегда высокая в первые же сутки, держится 4–5 дней, плохо сбивается</p> <p>редко поднимается выше 38°C и не держится дольше 2–3 дней</p>	 <p>общее самочувствие: сильная ломота в теле, озноб, головная боль, низкое давление, рвота</p> <p>общая слабость, вялость</p>		
 <p>кашель: мучительный, с болью в груди, появляется на 2-е сутки</p> <p>сухой, слабо выраженный, появляется сразу</p>	 <p>насморк: может не быть совсем или слабо выраженным</p> <p>часто основной симптом</p>	 <p>больное горло: может отсутствовать, или появиться на 2–3 день болезни</p> <p>один из первых симптомов</p>	 <p>покраснение глаз: частый и первый симптом</p> <p>может отсутствовать вовсе</p>

Сеть городских порталов
HEARST SHKULEV Digital

Симптомы ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции):

- Температура до 38°C.
- Насморк часто основной симптом.
- Боли в горле.
- Кашель - сухой и слабо выраженный.
- Озноб.
- Слабость и сонливость.



Вакцинация в период эпидемии гриппа и ОРВИ

Считается, что прививка снижает риск заболеть на 70-80%, а в случае заболевания привитый человек перенесёт заболевание в более лёгкой форме и без осложнений. В связи с тем, что вирус постоянно мутирует, штаммовый состав вакцин ежегодно обновляется.

Прививка входит программу государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, о которой мы рассказывали в публикации: [Больничные войны. Что можно получить в больнице бесплатно?](#)

Направление на бесплатную прививку можно получить у терапевта. Бесплатную вакцинацию своих сотрудников могут проводить предприятия, заключившие договор с государственным медицинским учреждением. Прививку также можно сделать за свой счёт в негосударственных медицинских центрах.

Профилактические меры

Избегайте толпы! Общественного транспорта, массовых мероприятий, любых мест большого скопления людей.

Не трогайте лицо! Вирусные частицы легко попадают на руки в людных местах. Достаточно следом прикоснуться к глазам, рту, носу или положить невымытыми руками в рот конфету - и вы заражены.

Мойте руки! Мойте руки с мылом (звучат рекомендации растягивать этот процесс на 20 секунд) или обрабатывайте их средствами дезинфекции.

Проветривайте помещение, в котором находитесь! В своём жилище регулярно проводите влажную уборку и мойте полы, потому как вирусные частицы оседают на поверхностях.

Немного мифов

Медицинская маска нужна больным, кто уже заразился, чтобы не заразить других - в этом случае она действительно эффективна.

Витамины не уменьшают риск подхватить вирус, они просто восполняют недостаток жизненно важных элементов в организме.

Антибиотики при вирусных заболеваниях бесполезны.

Укрепление иммунитета

Ослабление собственных защитных сил организма увеличивает риск подхватить грипп или ОРВИ. Поэтому ваша задача на период эпидемии - укрепить иммунитет.

Употребляйте богатую на витамины пищу. Снэки, сладкое, газировка и алкоголь, жареная и жирная, а также острая и солёная пища - не подмога в трудные эпидемиологические времена.

Пейте больше жидкости.

Откажитесь от курения.

А вот относительно продуктов, которые повышают сопротивляемость организма к вирусным заболеваниям, есть много споров. Одни считают, что чеснок - чуть ли не панацея от вирусов, другие уповают на куриный бульон, третьи - на чай с мёдом, лимоном и имбирём. Истина, как всегда, где-то рядом.

В случае же, если меры профилактики не уберегли вас от заражения, оптимальное лечение может назначить лишь квалифицированный специалист - советы по лечению к журналистской компетенции не относятся.

На самом деле, пока вакцина от коронавирусной инфекции не найдена, мы все должны соблюдать те меры, которые существуют для профилактики и борьбы с привычными ОРВИ и гриппом. Кто знает, быть может уже вскоре вирус COVID-19 станет рядовой вирусной инфекцией, легко поддающейся лечению.



Читайте ранее на SmartBabr:

[По мотивам коронавируса. Самые крупные эпидемии в истории человечества](#)

Автор: Алиса Беглова © SmartBabr НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, ИНТЕРНЕТ И ИТ, МИР

👁 2250 21.03.2020, 19:10

👍 0

URL: <https://babr24.com/?IDE=273413> Bytes: 6280 / 5321 [Версия для печати](#)

[👍 Порекондовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Алиса Беглова**,
обозреватель.

На сайте опубликовано **257**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)