

Острые респираторные вирусные инфекции относятся к числу самых распространенных болезней человека и составляют половину или более от общего числа острых заболеваний. Наиболее высокие показатели заболеваемости отмечаются у детей 1-го года жизни (от 6,1 до 8,3 случая на одного ребенка в год), остаются высокими у детей до 6-летнего возраста, а в более старших возрастных группах постепенно снижаются. В целом на 1 взрослого человека приходится 3–4 случая заболевания в год. Доля острых респираторных заболеваний составляет 30–40 % от потерь рабочего времени среди взрослого населения и 60–80 % от потерь учебного времени среди детей школьного возраста.

Подсчитано, что 60–70 % случаев острых респираторных инфекций вызывается вирусами. В качестве возбудителей болезней зарегистрировано более 200 различных вирусов из 8 разных родов, и в будущем, вероятно, их число пополнится новыми видами. В подавляющем большинстве случаев поражаются верхние дыхательные пути; однако патологический процесс может распространяться также и на нижние отделы дыхательных путей, особенно у детей младшего возраста, а также при определенных эпидемиологических условиях.

**Межсезонье наряду с холодными температурами приносит целый ряд потенциальных проблем со здоровьем для всех. Особенно в группе риска люди старшего возраста и те, у кого ослаблен иммунитет. Нас могут атаковать *грипп и простуда*, бронхит и пневмония, *синусит и норовирус*. Поэтому важно принять меры предосторожности**

### **Виды и характеристика сезонных заболеваний**

- **Грипп** – очень заразное и потенциально опасное вирусное заболевание. Симптомы появляются быстро: высокая температура, кашель, боль в горле, насморк, мышечные боли, усталость, иногда рвота и диарея.
- **Простуда** или ОРВИ вызывается более чем 200 вирусами. Симптомы появляются постепенно: боль в горле; заложенность носа и пазух; густые, иногда бесцветные выделения, насморк, чихание, кашель или охриплость.
- **Бронхит** – воспаление слизистой оболочки бронхов, полых воздушных каналов, соединяющих дыхательную трубку с легкими. Большинство случаев острого (кратковременного) бронхита вызывают вирусы. Однако воспаление могут вызвать и бактерии. Симптомы: стеснение в груди и кашель, вызывающий мокроту.
- **Пневмония** – воспаление легких, поражающее небольшие воздушные мешочки и близлежащие ткани. Как вирусы, так и бактерии могут вызвать пневмонию. Симптомы: высокая температура; озноб; мокрота, вызывающая кашель; затрудненное дыхание; быстрая утомляемость; иногда боль в груди при глубоком вдохе. Но симптомы пневмонии могут проявляться и без кашля или высокой температуры.
- **Синусит** – инфекция, вызванная вирусами простуды или бактериями. Симптомы: давление; боль (в щеках, над глазами); заложенность носа; густые желтые или зеленые выделения из носа; снижение обоняния; высокая температура; [головная боль](#) и усталость.
- **Норовирус (вирус норуолк) или желудочный (кишечный) грипп** – заразный вирус, можно заболеть от зараженного человека, еды, питья. Симптомы: рвота и диарея в течение нескольких дней.

### **Главное – профилактика сезонных заболеваний**

Избежать *сезонные заболевания* помогут дополнительные **меры предосторожности**:

- Сделайте прививку от *гриппа*.
- Сделайте прививку от пневмококка, если вам 65 лет и старше.
- Мойте руки перед едой или перед прикосновением к глазам, носу или рту. Носите дезинфицирующее средство для рук, когда находитесь в дороге.

- Избегайте тесного контакта с больными людьми. Обычно риск заражения снижается через две недели развития заболевания.
- Находясь в самолете, направьте вентиляционное отверстие на ваше лицо, так как воздух, выходящий из него, фильтруется и поможет обезопасить ваш нос от микробов.
- И держитесь подальше от пунктов общественного питания в период заболеваемости *норовирусом*.

Врач – инфекционист Прилуцкая В. П.