

## Правила поведения при простуде

1. Соблюдайте гигиену рук.
2. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания.
3. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.
4. Употребляйте больше кисломолочных продуктов, витамина С.
5. Не посещайте места большого скопления людей.
6. Чаще проводите проветривание помещения, делайте влажную уборку.

**Одни вечно больны  
только потому,**

**что очень заботятся  
быть здоровыми,**

**а другие здоровы  
только потому,**

**что не боятся быть  
больными.**

**Что такое ОРЗ?**



МАДОУ ЦРР д/с № 167  
Г Тюмени  
ул Газовиков, 21  
47-75-34

Термин ОРЗ (острые респираторные заболевания) объединяет группу инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей, передающихся воздушно-капельным путем.

В тех случаях когда доказана вирусная природа болезни, ОРЗ называют ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция).

Однако, принимая во внимание тот факт, что большинство случаев ОРЗ действительно провоцируются вирусными инфекциями оба термина можно считать практически синонимичными.

Наиболее частые возбудители ОРЗ (ОРВИ) это вирусы гриппа, парагриппа, РС-инфекция, риновирус, аденовирус. Ввиду общности их проявлений различные формы ОРВИ в быту зовутся простудой.



## Механизмы развития ОРЗ

Общей чертой всех вирусов возбудителей ОРЗ (ОРВИ) является их сродство к эпителию дыхательных путей. Именно в дыхательных путях происходит первичное осаждение и размножение этих видов вирусов. Размножение вирусов в клетках слизистой оболочки дыхательных путей приводит к их гибели и развитию воспаления.

Основной механизм передачи инфекции воздушно-капельный. Источником инфекции служит больной человек (в некоторых случаях животные).



## Симптомы ОРЗ (ОРВИ)

Основные симптомы ОРЗ (ОРВИ) связаны с поражением дыхательных путей

- насморк,
- першение в горле,
- осиплость голоса
- кашель
- общей интоксикацией организма
- повышение температуры
- разбитость
- мышечные боли .

