Что из себя представляют острые респираторные вирусные инфекции? Каким образом болезнь распространяется и можно ли от нее защититься, и если да, то какие существуют методы профилактики? ОРВИ – это вирусное заболевание, оно проявляется как повышение температуры, головные боли, кашель и боли в горле.  Что удивительно, чтобы заразится этой болезнью даже не обязательно контактировать с больным человеком. Достаточно вдохнуть грудью воздух насыщенный бактериями. То есть вы, даже не подозревая, можете подхватить ОРВИ в непроветриваемых заведениях и общественном транспорте.

Методы профилактики острых респираторных вирусных инфекций – это необходимая процедура в осенние и зимние сезоны. Наверное, каждый человек, проживающий в наших широтах, хотя бы раз в год болеет данным недугом. В принципе казалось обычное дело, и в этом нет ничего серьезного, но данная проблема может в корне пошатнуть здоровье человека и ослабить его иммунную систему, организм станет ослабленным и более восприимчивым. ОРВИ обычно болеют как дети, так и взрослые. Особенно недуг опасен для пожилых людей, по статистике среди них самая высокая смертность от этого недуга. Опасность ОРВИ или «простуды» – как ее называют в простонародии – заключается в возможности вызывать осложнения. Если не лечить [симптомы](http://globuslife.ru/zdorovie/orvi-simptomy-priznaki-i-vozmozhnye-oslozhneniya.html) или несвоевременно обратиться к врачу обычный насморк может перерасти в гайморит. Инфекция может спровоцировать падение иммунитета, что приводит к развитию бактерий, так воспаление слизистых может стать причиной ларингита, отита или менингита. Кроме того, кашель – серьезный симптом. Он указывает на выработку мокроты, поэтому следует принимать грудной сбор, специальный сироп или пить чай из чабреца. В запущенной форме ОРВИ может стать причиной воспаления легких и появления хронического бронхита.

**Методы профилактики против ОРВИ**

1. Что подразумевают под профилактикой? Как это ни странно, но первый источник инфекции – это люди, с которыми мы ежедневно встречаемся на работе, в школе или в институте. Поэтому если вы все же намерены избежать этой неприятной болезни, попробуйте как можно меньше с ними контактировать, конечно, избежать всех попросту не удастся. Для этого и придумали мудрые медики специальные повязки для лица, ведь всем известно, что инфекция ОРВИ распространяется непосредственно воздушно капельным путем.
2. Помимо сокращения походов в людные места, и ношения повязок есть и другие менее радикальные меры предосторожности. Можно использовать препараты укрепляющие иммунитет человека, а также насытить организм витаминами и полезными веществами. Медицина как традиционная, так и народная имеет великое множество всевозможных имуностимуляторов и прочих медикаментов, которые способствуют защите организма в такой сложный период.

Профилактику ОРВИ важно проводить поскольку вирус может вызвать серьезные осложнения и лучше вовсе не болеть, чем создать для организма такую нагрузку. *Все способы профилактики против ОРВИ будут действовать эффективнее, если:*

* регулярно прогуливаться на свежем воздухе подальше от людской толпы;
* следить за личной гигиеной, так как бактерии спокойно могут оседать на теле, а уже после попадать в организм через грязные руки;
* в жилой комнате должна быть чистота, теплая температура и чистый влажный воздух это очень важный фактор;
* использовать солевые растворы для увлажнения носа;
* ежедневно полоскать горло и нос, для этого прекрасно подходит ромашка;
* для профилактики ОРВИ нужно есть больше чеснока с медом, это обязательно поможет укрепить организм;
* не плохо бы на холодный период обогатить свой рацион лимонами, свежими фруктами. Витамины не помешают в любом виде, особенно С, Е и другие.

В случае, когда человек все же заболел, то ему следует обязательно сидеть дома или же носить маску. Так как вирусы распыляются во время разговора. Особенно следует поберечься от ОРВИ будущим матерям и маленьким детям, так как у них ослабленный иммунитет. В школах и детсадах в периоды эпидемий проводят специальные прививки. Они предназначены для того чтобы усилить сопротивляемость иммунной системы к этим вирусам.