



ГРВІ є найбільш поширеною хворобою людства і вражає людей у всіх країнах. В Україні від ГРВІ щорічно страждає 10 – 14 млн осіб та становить близько 75 – 90% інфекційної захворюваності у країні.

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 3 м.

Люди із ослабленою імунною системою більш схильні до зараження ГРВІ.

Чому ж ми часто хворіємо на ГРВІ?

Цьому зокрема сприяють:

- **Велика кількість збудників** з якими стикаються люди – у світі налічується понад 200 видів вірусів, що призводять до хвороби. Найпоширеніші з них – аденовіруси, респіраторно-синтиціальні, віруси грипу (А, В, С), парагрип, риновіруси, коронавіруси та інші.
- **Хронічний стрес.** Реалії сьогоdnішнього життя, у час війни, часто примушують людину перебувати в хронічному стресі, тим самим провокують так зване хронічне запалення, яке здатне сильно пригнічувати захисну імунну функцію організму.
- **Порушення режиму сну** (менше 8 годин на добу);
- **Ослаблений імунітет.** Ослаблений організм потребує відпочинку і відновлення, збалансованого харчування, фізичної активності, усунення стресів і ведення здорового способу життя його володарем.
- **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.

Щоб знизити ризик застудитися чи захворіти, необхідно дотримуватись елементарних правил:

- уникайте контакту з особами, що мають прояви інфекції;
- дезінфікуйте поверхні та предмети, до яких часто торкаються;
- регулярно провітрюйте приміщення;
- завжди кашляйте та чхайте у серветку (яку зразу ж після використання потрібно викинути), або верхній рукав сорочки;
- обмежте відвідування місць великого скупчення людей;
- частіше мийте руки водою з милом протягом 20 секунд (особливо після контакту з поверхнями поручнів, дверей);
- якщо мило та вода недоступні, використовуйте дезінфікувальний засіб із вмістом спирту;
- не торкайтеся очей, носа та рота немитими руками.

Дотримуючись перерахованих правил, можна значно знизити ризик захворювання на ГРВІ, проте тільки щеплення від грипу та COVID-19 залишаються найкращим способом захиститися від цих інфекцій.

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