

## **Доктор Комаровский: правда о гриппе и ОРВИ**

По словам доктора Комаровского тактика лечебных мероприятий не зависит от вирусного штамма. Совершенно неважно сезонная или гриппозная инфекция, пандемическая, или вовсе — ОРВИ. Главное, что это заболевание вирусной этиологии, поражающее органы дыхания, распространяющееся воздушно-капельным образом.

### **Комаровский: важные советы об ОРВИ**

Медикаментов, снижающих риск заражения вирусной инфекцией, не существует. Марлевая маска поможет уже зараженному человеку сдержать инфекцию. Доктор Комаровский считает, чтобы детский организм сможет устоять в сезон простуд при соблюдении общих профилактических правил.

Девять важных советов профилактики респираторных вирусных инфекций:

1. В период повышенной заболеваемости нужно избегать многолюдных мест. Чем многолюднее помещение, тем больше шансов заразиться.
2. При общении необходимо держаться на дистанции от других людей.
3. В закрытых помещениях концентрация вирусов намного выше, чем на открытом воздухе, поэтому детям лучше проводить больше времени на улице, чем в школе, ДОУ и других помещениях.
4. Главным источником болезни являются руки больного вирусной инфекцией. Наряду с марлевыми масками, нужно носить перчатки, избегать рукопожатий.
5. Ну и, разумеется, нужно находиться как можно дальше от человека с симптомами болезни. Большое скопление детей увеличивает шансы подцепить вирус. Особенно опасны в этот период медицинские учреждения.
6. В слишком теплом и пыльном помещении вирус сохраняет свою активность, а проветривание и увлажнение уничтожает вирусные клетки. Не допускайте также скопления пыли в квартире.
7. Как можно чаще необходимо мыть руки с использованием дезинфицирующих средств.
8. Температуру воздуха должна быть в пределах 17-22 градусов, а влажность помещения – не менее 40 процентов.
9. Учитывая, что инфекция поражает дыхательные пути, необходимо увлажнять слизистые. Рекомендуется полоскать рот водой и капать носовую полость солевым раствором (1 ч. л. соли/1 л. кипяченой воды).

### **Лечение ОРВИ: Комаровский**

Советы доктора Комаровского иногда расходятся с общепринятым мнением, что вызывает недоверие части родителей. Принято ребенка при простуде или гриппе обильно кормить, тепло одеть, «пичкать» медикаментами. Такая стратегия поведения не приводит к желаемому результату, а наносит урон детскому организму.

Важно, чтобы родители перестали испытывать на ребенке «опыт давно минувших лет», а начали действовать. Благодаря доктору Комаровскому, сейчас больше интересуются правильными методами лечения детей, а не слепо применяют все рекомендации бабушек и соседей.

В случаях, когда заболевание протекает тяжело или ребенок относится к группе риска, единственные препараты, который противостоят гриппозной инфекции – противовирусные средства. Принимать их следует только по назначению врача в амбулаторных или стационарных условиях. Доктор Комаровский не рекомендует рутинно пользоваться такими средствами.