

## Респираторные инфекции весной

С приходом весны все вокруг оживает: становится больше света, тепла, хочется чаще проводить время на свежем воздухе. Возникает ощущение, что холод позади и можно легче одеваться. Но именно в такой период необходимо быть более внимательным к своему здоровью.

Многие уверены, что простудные заболевания характерны только для осени и зимы. Однако в межсезонье случаи ОРВИ по-прежнему диагностируются. Резкие перепады температуры, переменчивая погода, легкая одежда создают нагрузку на иммунную систему, в результате чего организм становится более восприимчивым к вирусным инфекциям.

Особенно это касается детей, людей с хроническими заболеваниями и лиц в возрасте старше 60 лет. Так как вирусные инфекции зачастую сопровождаются насморком, чиханием, то их бывает сложно отличить от аллергии. Нужно помнить, что при аллергии температура тела обычно нормальная, а симптомы заболевания (чихание, зуд, слезотечение, заложенность носа) уменьшаются после приёма антигистаминных препаратов.

В случае ОРВИ, напротив, чаще появляются температура, боль в горле, кашель, общая слабость и ломота в теле. Обычно такие симптомы проходят в течение недели, тогда как аллергия может сохраняться на протяжении всего периода цветения.

Чтобы снизить вероятность заражения, важно соблюдать простые, но эффективные меры профилактики:

✓ 1. Регулярное мытье рук с мылом - один из самых надёжных способов профилактики. Особенно важно делать это после возвращения домой, перед едой, а также после кашля или чихания. Если нет возможности вымыть руки, стоит использовать антисептик.

Не прикасайтесь к лицу невымытыми руками, поскольку через слизистые оболочки вирусы легко проникают в организм. При кашле и чихании следует использовать салфетку или прикрывать рот сгибом локтя - это помогает снизить распространение инфекции.

✓ 2. Вести здоровый образ жизни. Полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность и отказ от вредных привычек помогают укрепить иммунитет и легче переносить сезонные нагрузки.

✓ 3. Правильно подбирать одежду. Лучше отдавать предпочтение многослойности: утром и вечером может быть прохладно, а днём - значительно теплее. Несмотря на солнечную погоду полностью переходить на летний гардероб ещё рано.

Особое внимание стоит уделить детям. Малышей рекомендуется одевать немного теплее, чем себя, особенно если они находятся в коляске и мало двигаются. Более активных детей важно контролировать, чтобы они не перегревались и не переохлаждались. Весенний ветер всё ещё может быть холодным, поэтому отказываться от головных уборов пока не стоит.

Весна - прекрасное время года, которое дарит энергию и вдохновение. Соблюдая простые меры предосторожности, можно избежать неприятных сюрпризов и в полной мере насладиться тёплыми днями.

Берегите себя и будьте здоровы!