

## Аптечка от ОРВИ

По статистике, каждый взрослый человек болеет ОРВИ от 1 до 3 раз в год. Что положить в домашнюю аптечку, чтобы простуда не застала врасплох?

### Чек-лист: основные препараты при ОРВИ



### Алгоритм действий при ОРВИ

- 

**Сбить температуру:**

  - если она поднялась выше 38,5 °С;
  - если она достигла 38 °С при: беременности, диабете, кровотечениях, плохой переносимости жара, пожилом возрасте.
- 

**Промыть и очистить нос:**

  - промыть пазухи солевым раствором на основе морской воды;
  - использовать сосудосуживающий спрей или капли.
- 

**Если болезнь сопровождается кашлем, принять подходящее средство:**

  - при сухом кашле – муколитики, которые помогут перевести сухой кашель во влажный и ускорить отхождение мокроты (Амброксол, Ренгалин);
  - при влажном кашле – отхаркивающие средства для выведения мокроты (Ацетилцистеин, Бромгексин).
- 

**Снять боль в горле:**

  - полоскания отваром ромашки или календулы 3-4 раза в день, чтобы снять воспаление, смягчить и увлажнить горло;
  - комбинированные антисептические и обезболивающие препараты.
- 

**Поддержать иммунитет:**

  - проконсультироваться с врачом по поводу необходимости дополнительной лекарственной поддержки иммунитета;
  - принимать назначенный препарат строго по инструкции.



### Общие рекомендации при ОРВИ



Принимать любые препараты **строго по инструкции**



**Обильное теплое питье:** чай, морс, компот, настои трав



Регулярно **проветривать комнату**



Не переносить болезнь «на ногах» - соблюдать **постельный режим**

### Когда требуется помощь



**Обратиться к врачу нужно, если:**

- симптомы болезни сохраняются **дольше недели;**
- появилась **сыпь, одышка или затрудненное дыхание;**
- симптомы усилились** – температура поднимается еще сильнее, появилась острая боль в горле;
- есть подозрения на появление **осложнений:** боль в носу или ушах, сильный кашель и боль в груди.



**Срочно вызвать скорую, если:**

- появилась **боль в области живота;**
- температура **выше 40** градусов;
- сильно болит голова, **препараты не помогают;**
- в мокроте, моче или кале появилась **кровь;**
- возникли **судороги, светобоязнь, помутнение сознания или обморок;**
- в положении лежа **не получается согнуть шею** или ногу в колене.

При правильном лечении и соблюдении рекомендаций врача справиться с ОРВИ можно за 5-10 дней. Главное – прислушиваться к своему организму, чтобы не пропустить начало возможных осложнений.

ИНФОРМАЦИЯ НА СТРАНИЦЕ НОСИТ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ