

 Eesti Perearstide Selts

TERVISEKASSA 



SOTSIAALMINISTEERIUM

## Домашние средства для облегчения течения вирусных заболеваний

Вирусная инфекция верхних дыхательных путей является самоизлечивающимся заболеванием. Иногда все симптомы исчезают в течение дня или двух, но в большинстве случаев для полного выздоровления требуется немного больше времени. Облегчить симптомы заболевания можно, но важно помнить, что сократить продолжительность болезни с помощью медикаментов и методов лечения невозможно. Исключением являются грипп и COVID-19, когда врач может назначить соответствующее лекарство по конкретным показаниям.

Симптомы простуды не проявляются сразу после заражения вирусом. Заболевание обычно развивается через несколько дней после заражения. Однако инфицированный человек становится заразным для окружающих уже в начальном, латентном периоде заболевания. Таким образом, источником заражения может быть внешне (еще) здоровый человек.

Риск заражения вирусами можно снизить, если избегать тесного контакта с больными людьми, тщательно мыть руки несколько раз в день, проводить много времени на свежем воздухе и проветривать помещения. У большинства респираторных вирусных инфекций отсутствует возможность вакцинации, за исключением гриппа и COVID-19.

### Обратите внимание!



Антибиотики не лечат вирусные инфекции и бесполезны для лечения вирусных инфекций и предотвращения их осложнений!

## Что можно предпринять для облегчения кашля?

Наиболее распространенной причиной кашля является вирусная инфекция верхних дыхательных путей, которая со временем проходит сама собой. В случае вирусного кашля антибиотики не помогают.

- Прочистите нос и старайтесь поддерживать свободное дыхание через нос.
- Кашель может быть вызван секретом (слизью), попавшим из носа в горло и раздражающим его при насморке, или же тем, что горло пересыхает от дыхания через рот.
- Пейте достаточное количество жидкости.
- Теплый (не горячий) напиток снимает раздражение горла и облегчает откашливание слизи.
- Чтобы легче было дышать, лёжа в кровати, поднимите изголовье немного выше. Таким способом уменьшается проникновение секрета из носа в глотку.
- Раздражение от кашля можно облегчить медом или сиропом от кашля.
- Чтобы облегчить кашель, можно вдыхать пар или делать ингаляции.
- Нанесите гусиный жир на грудь или сделайте теплую ванну для ног.
- Лекарства от кашля следует применять только по рекомендации врача.



## Что можно предпринять для облегчения боли в горле?

В большинстве случаев причиной боли в горле является вирусная инфекция. Наиболее распространенными вирусами, вызывающими воспаление в горле, являются риновирусы, вирусы гриппа и аденовирусы. Вместе с вирусным воспалением в горле обычно могут появиться и другие симптомы вирусной инфекции, такие как насморк, кашель, повышение температуры тела, недомогание. **Вирусное воспаление в горле длится четыре-пять дней и проходит без специфического лечения.**

- Если у вас болит горло, вы можете принять парацетамол или ибупрофен.
- Пить важно часто и в небольших количествах, это увлажняет слизистую горла. Подойдут как теплые, так и прохладные напитки (вода, чай с лимоном и медом, куриный бульон).
- Пастилки и препараты, распыляемые на горло, не ускоряют выздоровление от заболевания, но снимают симптомы на короткий срок. Эти средства нельзя применять у детей младше семи лет.

## Что можно предпринять для облегчения насморка?

Насморк, или воспаление слизистой оболочки носа, — частый спутник в холодное время года для многих людей, особенно детей. **Вирусный насморк — это самоизлечивающееся заболевание, которое обычно проходит в течение недели.**

- Прочистите нос солевым раствором.
- Растворы и назальные спреи, содержащие поваренную или морскую соль, можно приобрести в аптеках. Вы также можете использовать безрецептурные лекарства для уменьшения отека слизистой оболочки (например, спреи или таблетки, уменьшающие отек). Они смягчают симптомы с затруднением носового дыхания, но при этом не лечат сам насморк. Лекарства следует принимать как можно более короткое время, и не более семи дней подряд.

- Для высмаркивания используйте одноразовые носовые платки.
- Проветривайте помещения и следите за тем, чтобы воздух в них был немного более влажным, чем обычно.
- В помещении с сухим воздухом поставьте увлажнители или расстелите мокрые полотенца на радиаторе.
- Чтобы лучше дышать ночью, поднимите изголовье своей кровати немного выше.
- Если во время насморка у вас не повышается температура, можно смело выходить на улицу, поскольку прохладный воздух уменьшит отек слизистой носа.



## Что можно предпринять для облегчения воспаления глаз?

При воспалении слизистой оболочки глаза белок глаза и внутренняя часть нижнего века становятся красными и может возникнуть жжение в глазах. Самой распространенной причиной воспаления глаз является вирусная инфекция — в этом случае также наблюдается насморк и кашель, а также водянистые выделения из глаз. **Вирусное воспаление глаз проходит за семь-десять дней.**

- Тщательно мойте руки до и после очищения как своих глаз, так и глаз ребенка.
- Для очистки глаз используйте мягкую ткань или косметические ватные диски, смоченные чистой кипяченой охлажденной водой или приобретенным в аптеке физиологическим раствором.
- Глаз можно тереть только в одну сторону.
- Для каждого протирания глаза используйте новую чистую ткань или новый ватный диск, поскольку глазные инфекции очень заразны!
- Чаще меняйте полотенца и наволочки.
- Раздражение глаз можно облегчить, приложив к глазу теплый компресс или искусственные слезы (продаются в аптеке без рецепта).