

Как уберечься от ОРВИ: 6 простых шагов



Избегайте переохлаждений¹

Особенно важно:

- держать ноги в тепле;
- дышать только через нос — вдыхаемый воздух согревается, увлажняется и очищается от бактерий.

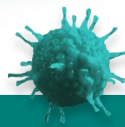
Не следует:

- выходить на улицу в момент выраженного потоотделения;
- выпивать перед выходом горячие напитки (это способствует переохлаждению);
- выходить на улицу, в мороз, в состоянии алкогольного опьянения.



Носите медицинскую маску в общественных местах¹⁻⁴

- используйте маску **не более 2-х часов**;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую, даже если не прошло 2-х часов — она **эффективна до того момента, пока она не промокла (от пота и др.)**;
- после снятия маски **вымойте руки с мылом или обработайте их** спиртосодержащим антисептиком;
- **избегайте повторного использования** масок, так как они могут стать источником инфицирования!



Ношение маски снижает вероятность заражения различными респираторными инфекциями в 1,8 раз³



Промывайте носоглотку и ротоглотку¹

После посещения общественных мест, используя **солевой раствор**.



Не пренебрегайте вакцинацией⁵

Вакцинация особенно важна для людей с высоким риском развития осложнений при острых респираторных инфекциях.



Избегайте тесного контакта с больным ОРВИ¹⁻⁴

По возможности:

- в **общественных местах** соблюдайте дистанцию (не ближе расстояния вытянутой руки);
- **дома** разместите больного отдельно от других членов семьи, старайтесь находиться от него на расстоянии и выделите для него отдельную посуду – не используйте общие столовые принадлежности.

Во всех случаях: соблюдайте **гигиенические меры** – использование масок, мытье рук с мылом или их обработка спиртосодержащим антисептиком; а также используйте спиртовые салфетки для обработки корпуса и экрана смартфона или других часто используемых устройств.

Рассмотрите применение витаминно-минеральных комплексов для иммунитета⁶

Например, специальный комплекс с **высокой дозированной** витамина C, витамином D и цинком, **усиленный 9 микронутриентами**, способствующий^{6,7}:

- качественному восполнению потери витаминов и минералов при ОРВИ;
- поддержке барьерных свойств слизистой оболочки и иммунной защиты дыхательных путей;
- активации всех звеньев иммунитета и уменьшения распространения вирусов.



Важно помнить!



Обратитесь за медицинской помощью при ОРВИ если появилась: высокая температура тела ($\geq 38,5^{\circ}\text{C}$), одышка, стойкая головная боль, повторная рвота, не приносящая облегчения, и выраженное падение артериального давления.



Не применяйте антибиотики при ОРВИ (они не действуют на вирусы) **или для профилактики**. Эти препараты назначаются только при подтвержденной бактериальной инфекции. Дозировку и длительность курса лечения определяет врач.

БАД, не является лекарственным средством. Для специалистов здравоохранения.

* БАД. Не является лекарственным средством.

1. Клинические рекомендации МЗ РФ «Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) у взрослых», 2025 г. 2. ФГБУ «Научно-исследовательский институт гриппа им. А.А. Сморodinцева» МЗ РФ. Профилактика гриппа. Электронный ресурс: https://old.influenza.spb.ru/institute_for_population/about_flu/gripp_prof/. Дата последнего доступа: 11.11.2025. 3. ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай». Маска – необходимый тренд современной реальности. Электронный ресурс: <https://www.fbu204.ru/index.php/deyatelnost/zdorovye-obraz-zhizni/maska-neobkhodimyy-trend-serodnyashney-realnosti>. Дата последнего доступа 11.11.2025. 4. БУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай». Интересные факты о гриппе и ОРВИ. Электронный ресурс: <https://www.fbu204.ru/index.php/deyatelnost/zdorovye-obraz-zhizni/interesnye-fakty-o-grippe-i-orvii>. Дата последнего доступа 11.11.2025. 5. ВОЗ. Грипп (сезонный). Электронный ресурс: [https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal)). Дата последнего доступа 11.11.2025. 6. Бабак С.Л., и соавт. Влияние инфекции на микронутриентный статус: роль витаминов и микроэлементов в противоинфекционной защите. Инфекционные болезни: новости, мнения, обучение. 2024; 13(3): 152-159. 7. Биологически активная добавка к пище Супрадин® Иммуно Про. Свидетельство о государственной регистрации продукции RU.77.99.11.003.R.000095 01.23 от 19.01.2023.

Данный материал не является консультацией специалиста здравоохранения.

Для получения квалифицированной медицинской консультации или помощи обратитесь к своему лечащему врачу.

При информационной поддержке АО «Байер». СН-20251205-08. 107113, г. Москва, 3-я Рыбинская ул., дом 18, строение 2; тел.: (495) 231-12-00.