**Ratunku, mam infekcję!**

**Dr n.med., laryngolog, Magdalena Łapienis z Salve Przychodnie odpowiada na pytanie jak radzić sobie z infekcją wirusową. Wskazówki są szczególne istotne w okresie większej zachorowalności.**

**Dr n.med., laryngolog, Magdalena Łapienis z Salve Przychodnie odpowiada na pytanie jak radzić sobie z infekcją wirusową. Wskazówki są szczególne istotne w okresie większej zachorowalności.**

**Co robić, gdy dopada nas wirus..?**

1. **Zostań w domu!** Pozostając w domu jesteśmy bardziej zrelaksowani, wypoczęci, przyjmujemy leki i posiłki regularnie. Takie warunki pozwalają „skupić się” organizmowi na walce z infekcją. Inaczej może dojść do nadkażenia bakteryjnego, które wymaga znacznie dłuższego i poważniejszego leczenia.

2. **Nie zarażaj innych.** W czasie infekcji należy unikać kontaktu z innymi osobami oraz przestrzegać zasad higieny – często myć ręce, zasłaniać twarz chusteczką podczas kichania czy kaszlenia. Szczególnie ważne jest, aby nie narazić na kontakt z wirusem osób o osłabionej odporności – zwłaszcza małych dzieci, ludzi starszych i ciężko chorych, dla których infekcja może stanowić zagrożenie ich życia.

3. **Dobrze się odżywiaj i pij dużo wody**. W czasie infekcji ważna jest odpowiednia dieta i przyjmowanie dużej ilości płynów (około 2-3 litrów dziennie), gdyż dobrze nawodniony organizm, szybciej zwalcza przeziębienie. Oprócz herbaty i wody, warto zastosować rozgrzewające środki farmakologiczne do picia, oraz domowe, sprawdzone receptury np. syrop z malin, mleko z miodem i masłem, napar kwiatu lipy lub czarnego bzu lub wodę z cynamonem, imbirem oraz miodem. Dieta powinna być lekkostrawna, bez ostrych przypraw.

4. **Rozgrzej się.** W początkowym etapie infekcji, warto doprowadzić organizm do pocenia. Pomoże nam w tym: picie dużych ilości gorących płynów, kąpiel w gorącej wodzie, nacieranie pleców i klatki piersiowej olejkami eterycznymi, spirytusem kamforowym, salicylowym bądź stawianie baniek na plecy.

5. **Wietrz pokój i zadbaj o nawilżenie powietrza.** Poprawia to komfort oddychania i przyczynia się do zmniejszenia stężenie wirusów w powietrzu. Do nawilżenia można stosować elektryczne nawilżacze lub rozwiesić w pokoju chorego np. mokre prześcieradła. Nie wolno palić papierosów, gdy w mieszkaniu jest chora osoba, gdyż dym tytoniowy nasila podrażnienie i tak już zniszczonej procesem zapalnym błony śluzowej.

6.  **Przyjmuj leki zalecone przez lekarza:**

l Dobrze jest podawać od początku infekcji niesterydowe leki przeciwzapalne. Ograniczają one rozwój procesu zapalnego, działając przeciwzapalnie, przeciwgorączkowo i przeciwbólowo.

Leków z tej grupy nie wolno stosować u chorych ze stanami zapalnymi przewodu pokarmowego, w zaburzeniach krzepnięcia krwi, okresie ciąży i karmienia.

l Małym dzieciom, starszym osobom i chorym z trudnościami w przełykaniu, lepiej jest podawać leki w formie syropów.

l Leki powinniśmy przyjmować w spokoju, na stojąco lub siedząco, aby uniknąć zachłyśnięcia się.