

## **О специфической и неспецифической профилактике гриппа, ОРВИ и Ковида**

Одними из самых распространенных инфекционных заболеваний являются грипп, коронавирусная инфекция и другие ОРВИ. Ежегодно в межсезонный период активизируются сотни вирусов, способных вызвать простуду. Грипп и ОРВИ активно распространяются с началом холодного сезона, обычно в осенне-зимний период. Это связано с перепадами температур и переохлаждением организма, нехваткой витаминов и недостаточным пребыванием на свежем воздухе из-за неблагоприятной погоды. Но при сниженном иммунитете риск подхватить тот или иной недуг повышается вне зависимости от времени года.

Профилактика гриппа и ОРВИ – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение инфицирования организма человека вирусами, вызывающими заболевание.

Профилактические способы защиты подразделяются на специфические и неспецифические.

### **Специфическая профилактика гриппа:**

Наиболее эффективным способом профилактики гриппа является вакцинация. Вот уже много лет имеются и используются безопасные и эффективные вакцины. Через некоторое время после вакцинации иммунитет ослабевает, поэтому для защиты от гриппа рекомендуется ежегодная вакцинация. Высокий титр антител, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация также не рекомендуется. Но вакцинация не гарантирует, что человек не заболеет, так как вирусы очень быстро приспосабливаются и мутируют.

Вакцинация против коронавирусной инфекции: на сегодняшний день в России для вакцинации граждан старше 18 лет применяется несколько официально зарегистрированных препаратов. В составе этих вакцин нет живых коронавирусов, поэтому они не опасны в плане заражения или распространения инфекции среди окружающих. Среди них есть двухкомпонентные и однокомпонентные препараты, которые имеют свои особенности применения.

### **Неспецифическая профилактика гриппа, коронавирусной инфекции и ОРВИ.**

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ сводится к тому, чтобы повысить устойчивость организма к вирусам и не допустить его проникновения в организм.

Неспецифическая профилактика в период повышенной заболеваемости респираторными инфекциями:

- ✓ После каждой поездки в общественном транспорте, по приходу домой, необходимо тщательно вымыть руки. Если возможности вымыть руки нет,

при себе рекомендуется иметь антибактериальные влажные салфетки или антибактериальный гель.

- ✓ Не следует прикасаться грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа.
- ✓ Избегайте мест скопления людей.
- ✓ Проветривайте домашние и рабочие помещения. Проводите влажные уборки.
- ✓ Если вы почувствовали недомогание, первые признаки заболевания уже появились – в общественных местах используйте маску для того, чтобы исключить распространение инфекции среди людей.
- ✓ Если вы все-таки заболели, воздержитесь от посещения работы, оставьте дома заболевшего ребенка. Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни.

Ведение здорового образа жизни, как важное составляющее профилактики гриппа, ОРВИ и Ковида для каждого человека, способствует повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.

Специалист-эксперт Паршина Е.М.

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА ОРВИ И НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

<p><b>ВАКЦИНАЦИЯ</b></p> <p>Самым эффективным способом профилактики гриппа является <b>ЕЖЕГОДНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ</b>. Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.</p> 	<p><b>ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ</b></p> <p>Избегать дружеских рукопожатий, поцелуев, объятий. При необходимости посещения общественных мест <b>соблюдайте дистанцию в 1,5 - 2 м.</b></p> 	<p><b>ИЗБЕГАТЬ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ</b></p> <p>В местах скопления людей и при близком контакте с ними надевать медицинскую маску (респиратор), защищающую нос и рот, и своевременно ее менять (через каждые 2-3 часа).</p> 
<p><b>ГИГИЕНА РУК</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, санузлов, перед приемом пищи;</li> <li>■ использовать кожные антисептики (не менее 60% спирта) в случае отсутствия возможности мытья рук.</li> </ul> 	<p><b>ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ</b></p> <p>Составьте план питания. Разнообразьте рацион питания. Не пере едайте! Уменьшите количество сахара и соли в рационе. Соблюдайте питьевой режим.</p> 	<p><b>СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА</b></p> 
<p><b>ГИГИЕНА В ПОМЕЩЕНИЯХ</b></p> <p>Старайтесь чаще проводить <b>влажные уборки</b>. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.). <b>Регулярное проветривание помещений.</b></p> 	<p><b>ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК</b></p> <p>Не курите и не употребляйте алкоголь или др. психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции.</p> 	<p><b>ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b></p> 
<p><b>РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ</b></p> <p>Здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а <b>больным не посещать общественные места без медицинских масок</b>, кашлять и чихать в носовые платки, желательнее одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя.</p> 	<p><b>УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА</b></p> <p>Старайтесь больше двигаться (танцы, игры с детьми, выполнение домашних обязанностей – уборка и др.)</p> 	<p><b>ПСИХОГИГИЕНА</b></p> <p>Сохраняйте спокойствие. Ограничьте информационный поток (СМИ и др.). <b>Не доверяйте слухам и сами их не распространяйте!</b> Сохраняйте привычный круг общения, общайтесь онлайн.</p> 