

## Узнай как нужно бороться с простудой

В осенний период возрастает вероятность «встреч» с простудными заболеваниями, в первую очередь – это грипп, острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ), внебольничные пневмонии (ВП) и новая коронавирусная инфекция (сovid-19). Все эти заболевания наносят ущерб здоровью населения, имеют высокую социально - экономическую значимость и передаются от человека человеку - через кашель и чихание инфицированных людей, то есть воздушно-капельным путем. Вирусы способны выживать на окружающих предметах до 4-х дней с момента попадания на поверхность. Разрушаются они под воздействием высокой температуры (+56/+121°C) и дезинфицирующих средств, ультрафиолетовых лучей.

Существует 3 вида профилактики простудных заболеваний. Это химиопрофилактика (профилактика противовирусными средствами), профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены (неспецифическая профилактика) и профилактика с помощью вакцин при гриппе и ковид (специфическая вакцинопрофилактика).

В период подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- после каждой поездки в общественном транспорте, по приходу домой, необходимо тщательно вымыть руки. Если возможности вымыть руки нет, при себе рекомендуется иметь дезинфицирующие влажные салфетки или кожный антисептик;

- не следует прикасаться грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа;

- избегайте мест скопления людей;

- если вы почувствовали недомогание, первые признаки заболевания уже появились, – в общественных местах используйте маску, для того, чтобы исключить распространение инфекции среди людей. Благодаря маске здоровый человек может защититься от заражения, посещая общественные места;

- 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.

Придерживайтесь здорового образа жизни. Правильное питание, сон, физические упражнения способствуют формированию устойчивости к инфекционным заболеваниям.

Вакцинопрофилактике против гриппа в первую очередь подлежат: лица старше 60 лет, лица, страдающие хроническими соматическими заболеваниями, часто болеющие острыми респираторными вирусными заболеваниями, дети дошкольного возраста, школьники, медицинские работники, работники сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений, воинские контингенты. Если у Вас нет никаких противопоказаний, это мероприятие нельзя откладывать в «долгий ящик», так как после прививки должно пройти время для выработки иммунитета.

Соблюдая все вышеперечисленные мероприятия можно избежать «встречи» с простудными заболеваниями.