

## **Роспотребнадзор информирует о рекомендациях по профилактике респираторных заболеваний**

27.10.2025 г.

Ежегодно в осенне-зимний период происходит подъем заболеваемости острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ). Эта группа инфекционных болезней поражает дыхательную систему человека. ОРЗ могут быть вызваны вирусами, бактериями, реже грибами. Большая часть заболеваний имеет вирусный характер.

Респираторные заболевания вирусной природы передаются воздушно-капельным путем при кашле, чихании или разговоре. Заразиться также можно и бытовым путем – при использовании общей посуды или других предметов обихода.

Ведущее место среди респираторных инфекционных заболеваний занимают грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ). Осложнениями таких заболеваний могут быть пневмония, отиты, синуситы и менингиты.

Самым эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация, которая позволяет создать иммунную прослойку среди значительной части населения. Поскольку вирус гриппа постоянно меняется, вакцинироваться необходимо каждый год до начала подъема заболеваемости. Оптимальное время для прививки – сентябрь и октябрь.

Для профилактики респираторных заболеваний также важно соблюдать следующие рекомендации:

- Постарайтесь исключить общение с людьми, у которых есть признаки заболевания: насморк, кашель, чихание;
- Регулярно и тщательно мойте руки с мылом;
- Регулярно обрабатывайте телефон антисептическими средствами;
- Старайтесь не касаться руками лица, находясь вне дома;
- Проводите влажную уборку и регулярно проветривайте помещение;
- Больше времени проводите на свежем воздухе, при этом одевайтесь по погоде.

Кроме того, старайтесь придерживаться здорового образа жизни, включая полноценный сон, физическую активность, сбалансированное питание, употребление продуктов, богатых витамином С.

При появлении в семье больного нужно изолировать его от окружающих, выделить ему отдельные посуду и полотенце, чаще проветривать комнату и ежедневно проводить влажную уборку.