



## Сезон респираторных инфекций: как защитить себя и своих близких?

Профилактика гриппа, ОРВИ и коронавируса — это единый комплекс мероприятий, направленный на предотвращение заболеваемости. Сегодня актуальны слова Гиппократа: «Болезнь легче предупредить, чем лечить». Соблюдение превентивных мер помогает защититься от заражения, сократить риски масштабного распространения инфекции, сохранить жизни людей.

С приходом пандемии важность профилактики респираторных инфекций ощутил на себе весь мир. COVID-19 заставил человечество по-новому взглянуть на способы сохранения здоровья. В одном ряду с коронавирусной инфекцией стоят грипп и острые респираторные инфекции, с которыми люди сталкиваются осенью и весной. Как показывает практика, сезонные болезни иногда вызывают не менее тяжелые осложнения, чем коронавирус.

### ***Способы заражения респираторной инфекцией***

Респираторные вирусы — многочисленное семейство ультрамикроскопических внутриклеточных паразитов. Часть из них заметно активизируется в демисезонное время, вызывая эпидемии ОРВИ (острой респираторной вирусной инфекции). Это парамиксовирусы, пикорнавирусы, аденовирусы, коронавирусы, вирусы парагриппа, гриппа А, В, С.

Возбудители инфекционных респираторных заболеваний обладают высокой контагиозностью (заразностью), но пробраться в организм они могут только через слизистые оболочки дыхательных путей. Основной способ инфицирования — аэрогенный или воздушно-капельный. Вирусные частицы перелетают по воздуху с капельками жидкости, которые вырываются изо рта больного человека при чихании, кашле. Второй способ заражения — контактно-бытовой. Прямой путь — через рукопожатие с носителем инфекции, непрямой — через контаминированные

(зараженные) поверхности. Подхватив вирус на руки, его легко занести в нос, рот — «входные ворота» ОРВИ.

***В период высокой заболеваемости гриппом и ОРИ важно помнить о мерах профилактики:***

- В транспорте, в общественных местах старайтесь **не дотрагиваться руками до носа и рта.**
- После посещения общественных мест **мойте руки с мылом.**
- Замените тканевые **носовые платочки, бумажными – одноразовыми**, чтобы не «носить в кармане» скопление микробов.
- Регулярно **проветривайте помещение** дома и на работе, поскольку вирус гриппа активен в закрытом помещении, где сухо и тепло.
- **Увлажняйте воздух** в помещении (используя специальные приборы или, помещая на отопительные батареи влажные ткани), чаще делайте влажную уборку. Вирусы легко проникают в пересушенную слизистую оболочку носа и рта.
- **Используйте медицинскую маску** при посещении общественных мест, при заболевании ваших близких или, если сами чувствуете недомогание, не забывайте менять её каждые 2 часа.
- В период эпидемии **воздержитесь от посещения общественных мест** со скоплением людей (театр, кино, музеи, спортивные состязания и др.). Отмените походы в гости.
- Старайтесь **избегать контактов с людьми**, у которых есть явления вирусной инфекции. Если пришлось столкнуться в транспорте или в другом месте с инфицированными людьми, постарайтесь при возможности держаться от них хотя бы на расстоянии 1 метра или отвернуться.

***Для профилактики гриппа и ОРИ важно проводить мероприятия по повышению защитных свойств организма:***

- правильно питайтесь. Ешьте больше свежих овощей и фруктов, богатых витаминами и микроэлементами
- соблюдайте питьевой режим
- избегайте переохлаждений и перегрева, перенапряжений и стрессов
- больше отдыхайте и высыпайтесь

Ежедневная забота о здоровье поможет пережить эпидемический период без негативных последствий.