

## **В преддверии эпидсезона о профилактике гриппа и ОРВИ**

Ежегодно в осеннее время года наблюдается подъем заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями. ОРВИ вызывают множество вирусов, но наиболее распространенными вирусами являются: вирусы гриппа, респираторно-синцитиальный вирус, метапневмовирус, вирусы парагриппа, коронавирусы, риновирусы, аденовирусы, бокавирус. Острые респираторные вирусные инфекции – самая распространенная группа инфекционных болезней, на их долю приходится более 80% всех регистрируемых инфекционных заболеваний.

Передача вирусов происходит как воздушно-капельным путем (при общении с людьми с явными и стертыми формами заболевания, которые выделяют во внешнюю среду вирусные частицы при чихании, кашле, разговоре, так и контактным путем (при рукопожатиях с больными, а также касаниях к поверхностям в общественных местах, транспорте, которых ранее касались заболевшие с последующим переносом немытыми руками вирусов на слизистые рта, носа, глаз).

Наиболее эффективным средством защиты против гриппа является вакцина. В состав вакцины входят вирусы гриппа, зарегистрированные на территории Российской Федерации. После вакцинации в организме человека вырабатываются защитные антитела, которые стимулируют иммунную систему для борьбы с инфекцией. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, для того чтобы к началу подъема заболеваемости у человека сформировался иммунный ответ на введенный препарат.

Иммунизация проводится специально обученными медицинскими работниками. Перед вакцинацией обязателен осмотр врача. Даже в том случае если привитые лица заболели гриппом, то заболевание у них протекает в легкой форме и без серьезных осложнений.

Чтобы предотвратить заболевание гриппом и ОРВИ необходимо соблюдать и другие меры профилактики:

- пользоваться маской в местах скопления людей;
- избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют;
- чаще находиться на свежем воздухе и проветривать помещение;
- тщательно мыть руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта;
- употреблять больше продуктов, содержащих витамин С;
- по рекомендации врача использовать препараты и средства, повышающие иммунитет;
- одеваться по сезону, не допускать переохлаждения организма;
- вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно заниматься физкультурой.