

## **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

