

## **Почему вирусы гриппа активизируются зимой**

В осенне-зимний период растет заболеваемость острыми вирусными респираторными инфекциями (ОРВИ), в том числе и гриппом. С чем связана сезонность этих инфекций? Почему именно в холодный период для них наступают более благоприятные времена?

### **Факторы, способствующие сезонной активизации вирусов гриппа и ОРВИ:**

#### **Условия внешней среды**

Низкая температура и сухой воздух повышают стабильность, «живучесть» вирусных частиц. Кроме того, сухая морозная зимняя погода и излишняя сухость воздуха, вызванная центральным отоплением, высушивают слизистые оболочки носа и верхних дыхательных путей. В результате они частично утрачивают свою функцию первого защитного барьера на пути инфекции и человеческий организм становится жертвой вирусной атаки. Необходимо учесть и недостаток солнечного света. Результатом этого является сезонное снижение уровня витамина D – «витамина солнца». Недостаток витамина D негативно влияет на иммунитет человека, уменьшая его возможности в борьбе с инфекциями

#### **Социальные условия**

В холодное время люди чаще находятся в закрытых помещениях (офис, школа, общественный транспорт и др.). Близкие контакты и недостаток свежего воздуха значительно облегчают передачу вирусов. Именно в таком тесном коллективе могут оказаться источники инфекции (как больные, так и вирусоносители), которые воздушно-капельным путем (при кашле, чихании, и даже при обычном разговоре) могут передать инфекцию окружающим. Активные путешествия людей во время новогодних каникул также являются немаловажным фактором риска.

#### **Переохлаждение**

Именно переохлаждение традиционно считают главной причиной возникновения «простудных» заболеваний. Это не так, главная причина болезни – все-таки инфекция. Но переохлаждение нередко становится важным способствующим фактором развития простуды, так как вызывает временное ослабление иммунной защиты. И этого оказывается достаточно для успешной вирусной атаки.

Как видите, человеку вполне по силам хотя бы частично повлиять на все эти внешние факторы, снижая риск заболевания ОРВИ и гриппом. Но не следует забывать, что по-настоящему надежной защитой, по крайней мере, от гриппа, является своевременная вакцинация.

**Берегите себя и своих близких, будьте здоровы!**

*\*Информация подготовлена с использованием материалов коммуникационной стратегии «Санпросвет» федерального проекта «Санитарный Щит страны – безопасность для здоровья» <https://санщит.рф>*