**Профилактика респираторных вирусных инфекций**

Инфекционные заболевания вызывают определенные микроорганизмы (патогены) — вирусы, бактерии, грибы, паразиты. Проникая в организм, они размножаются в благоприятной для них среде и могут провоцировать нарушение работы как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом.

Инфекционные заболевания являются основной причиной болезней и смерти во всем мире. Особенно к ним уязвимы дети младшего возраста, пожилые люди, пациенты, страдающие хроническими заболеваниями, пациенты, которые проходят лечение от онкологического заболевания или принимают иммуносупрессивные препараты, пациенты с иммунодефицитом.

**Понимание того, как передаются инфекции, помогает избежать заражения и заболевания.**

Инфекции передаются:

* воздушно-капельным путем (аэрогенный механизм);
* от человека к человеку при прямом контакте, через предметы быта и обстановки (контактный механизм);
* при контакте с кровью зараженного человека (гемоконтактный механизм);
* через переносчиков возбудителя — комаров, клещей (трансмиссивный механизм);
* через пищу и воду, загрязненные испражнениями или рвотными массами, содержащими возбудитель (фекально-оральный механизм);
* от матери к плоду во время беременности или во время прохождения плода через родовые пути (вертикальный механизм);
* при половом контакте.

**Профилактика инфекционных заболеваний основана на своевременной вакцинации и, безусловно, строгом соблюдении правил личной гигиены.** **Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством профилактики инфекционных заболеваний является вакцинация.** Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией.

Первая (после профилактических прививок) линия защиты против различных инфекций — соблюдение правил гигиены.

Cледуя этим элементарным правилам, вы не только защищаете себя, но и не допускаете распространения инфекции среди других людей, если инфекция уже проникла в ваш организм:

* тщательно мойте руки с мылом (не менее 20 секунд) или обрабатывайте их спиртосодержащим средством;
* не трогайте руками глаза, нос и рот;
* прикрывайтесь сгибом локтя при чихании и [кашле](https://klinikarassvet.ru/patients/simptomy/kashel/), прикрывайте рот и нос салфеткой, использованную салфетку утилизируйте;
* старайтесь держаться на расстоянии не менее 1 м от людей с симптомами ОРВИ;
* не делитесь личными вещами и предметами личной гигиены, используйте только свои зубную щетку, полотенце, носовой платок, бритву, ножницы, книпсеры (щипчики) для ногтей;
* если заболели сами, и у вас слабовыраженные симптомы заболевания (субфебрильная температура, [насморк](https://klinikarassvet.ru/patients/simptomy/nasmork/), [головная боль](https://klinikarassvet.ru/patients/simptomy/golovnaya-bol/)), оставайтесь дома до выздоровления, если поднялась [высокая температура](https://klinikarassvet.ru/patients/simptomy/vysokaya-temperatura/), появились кашель и затруднение дыхания, срочно обратитесь за медицинской помощью;
* тщательно обрабатывайте легкие порезы или раны, если сильно травмировались или вас укусило животное, обязательно обратитесь за медицинской помощью;
* избегайте купания в водоемах с загрязненной водой;
* не посещайте бассейн, если у вас [диарея](https://klinikarassvet.ru/patients/simptomy/ponos/) или открытая рана;
* принимайте душ перед посещением бассейна, не ходите босиком в раздевалке и душевой комнате;
* перед приготовлением пищи тщательно промывайте сырое мясо, овощи и фрукты под проточной водой, используйте разную посуду и разделочные доски для каждого вида продуктов, не пренебрегайте правилами термической обработки, размораживайте продукты только в холодильнике или микроволновой печи.

Перед поездкой за границу проконсультируйтесь с врачом, убедитесь в том, что у вас и ваших детей есть все необходимые прививки. Желательно это делать не в последний момент, а как минимум за 4-8 недель до путешествия. Если вы собираетесь в поездку в эпидемиологически неблагоприятную страну, получите консультацию и примите меры за 2-3 месяца до отъезда. В стране временного пребывания избегайте употребления льда, используйте для питья, умывания и чистки зубов только бутилированную воду, не ешьте сырые овощи (салаты) и фрукты, которые были предварительно очищены и нарезаны не вами лично. Пользуйтесь средствами защиты от насекомых, носите закрытую одежду.

Инфекционные заболевания, передающиеся половым путем (ИППП), — наиболее легко предотвратимый вид инфекций. Здесь важно соблюдать правила безопасности интимной близости (использовать презерватив). Если вакцинация от таких инфекций для вас неактуальна по возрасту (например, от ВПЧ), вовремя проходите скрининги и обращайтесь к врачам.

**Острые респираторные инфекции (ОРИ) занимают ведущее место в структуре инфекционных заболеваний.** По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно ими болеет до четверти населения планеты.

**Грипп** – острая высококонтагиозная (заразная) респираторная вирусная инфекция с воздушно-капельным механизмом передачи, вызываемая вирусами гриппа типа А, В и С. Инфекция имеет склонность к эпидемическому распространению, поражает все возрастные группы населения. Длительность инкубационного периода (время между инфицированием и появлением клинических симптомов) при гриппе колеблется от нескольких часов до 7 дней, чаще всего он составляет 1–4 дня.

Заболевание начинается остро и характеризуется резким повышением температуры тела до 38°C и выше, наличием выраженных симптомов интоксикации (озноб, головная боль, ломота в суставах, боль в мышцах и при движении глазных яблок) с последующим присоединением катарально-респираторных симптомов (сухость слизистых оболочек верхних дыхательных путей, першение в горле, саднение или боли за грудиной, сухой кашель, одышка).

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет и список возможных осложнений:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, энцефалит, невралгии).

Пациенту при первых симптомах необходимо остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо обратиться к врачу.

**Важно!**

Родителям! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё – это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой. Помещение, где находится больной человек, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы. Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Основным способом профилактики гриппа - является вакцинация. Ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемическом сезоне и входят в её состав. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.