



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

**Острые респираторные инфекции (ОРИ)** – группа заболеваний, вызываемых множеством возбудителей, передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека.

**Профилактика вирусных инфекций**, как комплекс мер, направленных на предупреждение развития болезни и на остановку распространения патогенных, вредных для человека микроорганизмов, бывает *специфической* и *неспецифической*.

**Неспецифическая профилактика** одинакова для всех инфекций, относящихся к группе заболеваний с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя, и направлена на снижение эффективности его распространения.

### Неспецифическая профилактика

Для предупреждения заболевания вирусными инфекциями необходимо укреплять и закалять организм, высыпаться, соблюдать режим труда и отдыха, стараться больше находиться на свежем воздухе.

Находясь в закрытом помещении, чаще его проветривать.

Отправляясь на прогулку, одеваться по погоде, стараться не переохладиться.

Правильно питаться: включать в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций (цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.).

Не посещать места массового скопления людей.

Тщательно мыть руки с мылом после посещения улицы и перед каждым приемом пищи.

Не касаться руками лица.

Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания.

Использовать медицинские маски (менять каждые 2 часа).

Соблюдать правила респираторного этикета: при кашле и чихании прикрывать рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывать салфетку в контейнер для мусора и обрабатывать или мыть руки. Эти несложные действия позволят предотвратить распространение вирусов.

**Специфическая профилактика** более эффективна, поскольку направлена на создание иммунитета против инфекционных заболеваний путем вакцинации.



## Профилактика вирусных инфекций

Данный вид профилактики возможен только при наличии специальных средств специфической профилактики – вакцин.

Из всего многообразия острых респираторных инфекций в настоящее время созданы вакцины для профилактики гриппа и COVID-19.

Лучшей и эффективной защитой от вирусных инфекций является вакцинация. Вакцины против COVID-19 обеспечивают высокую степень защиты от тяжелой формы заболевания и смерти.

Все вакцины против COVID-19, внесенные в Реестр средств для использования в чрезвычайных ситуациях ВОЗ, безопасны для большинства лиц в возрасте 18 лет и старше, в том числе для тех, у кого уже имеются какие-либо заболевания, включая аутоиммунные расстройства. К таким заболеваниям относятся гипертония, диабет, астма, заболевания легких, печени и почек, а также хронические инфекции, если они контролируются и не находятся в острой стадии.

После вакцинации необходимо продолжать принимать меры, направленные на замедление и в итоге прекращение распространения вируса.

**ВАЖНО!** Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

При появлении первых признаков заболевания вызовите врача на дом. Соблюдайте постельный режим. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди родственников есть заболевшие вирусными инфекциями.