

## **«Неспецифическая профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций»**

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – самые распространённые инфекционные заболевания во всем мире. В осенне-зимний период в условиях тесного контакта людей в замкнутых помещениях возбудители острых респираторных инфекций, и в первую очередь вирусы гриппа, передаются от человека к человеку легко и быстро.

Заболеть гриппом или другой респираторной инфекцией может любой человек в любом возрасте. Вместе с тем, есть отдельные группы населения, для которых меры защиты от заболевания ОРВИ и гриппом особенно актуальны.

Беременные женщины, дети в возрасте от 6-ти месяцев до 5 лет, пожилые люди и лица любого возраста, имеющие некоторые хронические заболевания, такие как, заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, а также метаболические нарушения (сахарный диабет, ожирение) относятся к группе риска в связи повышенной вероятностью развития осложнений при гриппе и других ОРВИ.

Люди, по роду своей профессиональной деятельности часто контактирующие с большим количеством людей, в том числе с больными ОРВИ (работники здравоохранения, образования, сферы услуг, транспорта и др.), относятся к группе повышенного риска инфицирования гриппом и ОРВИ.

Не заболеть ОРВИ сложно, однако снизить вероятность заболевания возможно. Сейчас, до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ, на первое место выходят мероприятия по специфической профилактике гриппа – вакцинации. Это самый эффективный и абсолютно доказанный путь предотвращения негативных последствий гриппа.

Но не следует пренебрегать неспецифическими профилактическими мероприятиями.

Соблюдение общеизвестных правил здорового питания, достаточная физическая активность, исключение поведенческих факторов риска (курения, пагубного потребления алкоголя, наркотических веществ и психотропных средств) позволит не только обеспечить организм необходимым количеством энергии, пищевых и биологически активных веществ, но и сохранит и укрепит здоровье, повысит адаптационный потенциал организма.

Для детского населения и лиц пожилого возраста актуальными будут мероприятия по закаливанию, которое повышает устойчивость к респираторным инфекциям (через иммунную систему и системы адаптации, вне зависимости от конкретного возбудителя), оказывает общий оздоравливающий эффект, способствует быстрому психофизическому развитию детей. Начало проведения закаливающих процедур целесообразно предпринимать в периоды подъема респираторных инфекций и во время болезни.

Для лиц старшей возрастной группы уже сейчас необходимо обратиться к врачу с целью оценки состояния здоровья и контроля течения хронических заболеваний, являющихся факторами риска неблагоприятного исхода гриппа.

Для повышения адаптационных возможностей, особенно у ослабленных лиц, дополнительно, только по назначению лечащего врача, могут быть использованы фармацевтические препараты растительного и животного происхождения или

минерального сырья, разрешенные к применению в установленном порядке на территории Российской Федерации.

Соблюдение каждым из нас несложных мероприятий по индивидуальной защите позволит эффективно прервать передачу возбудителей ОРВИ и снизить риск инфицирования:

- общее укрепление организма – занятие спортом, отказ от курения, употребления алкоголя;

- регулярное мытье рук после посещения общественных мест, особенно транспорта;

- респираторная гигиена – прикрытие рта и носа при кашле и чихании одноразовыми салфетками, при необходимости – использование одноразовых медицинских масок;

- промывание носа различными способами, в том числе с использованием специальных аптечных препаратов;

- по возможности избегание контакта с людьми, имеющими симптомы ОРВИ.

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области» рекомендует заранее начать предсезонную подготовку к эпидсезону, своевременно пройти вакцинацию против гриппа и посетить врача для выбора индивидуальных мер неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ.