

Все ОРВИ, так или иначе, схожи между собой – механизмом передачи, клиническими проявлениями; даже схемы лечения и правила профилактики во многом совпадают. Однако вирусы гриппа, коронавирус способны воздействовать на иммунную систему в большей степени, чем другие инфекционные агенты из группы ОРВИ, и приводят к возникновению многочисленных осложнений, ухудшению течения хронических патологий.

*Самый надежный способ защиты от этих инфекций - вакцинация.*

Для людей, имеющих противопоказания к проведению вакцинации, основными мерами профилактики являются **соблюдение правил личной гигиены и соблюдение принципов здорового образа жизни**.

Ведение здорового образа жизни, как важное составляющее профилактики гриппа и других ОРВИ, для каждого человека способствует повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям и включает:

-оптимальный режим труда и отдыха, который должен предусматривать достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи;

-правильное (сбалансированное и качественное) питание. Употребляйте в пищу темно-зеленые, красные и желтые овощи и фрукты, содержащие антиоксиданты, витамины А, С, Е и бета-каротин. Нерациональное питание, дефицит белков, жиров, витаминов и микроэлементов является причиной вторичных иммунодефицитных состояний и благоприятным условием для инфицирования вирусами гриппа и ОРВИ. Адекватный питьевой режим позволяет восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Доказано, что вирусам намного проще внедряться в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они пересохшие и на них имеются микротрещины;

-двигательная активность: занятия физкультурой и спортом, закаливание. Регулярные физические упражнения, тренировки способствуют укреплению иммунной системы,

позволяя организму адекватно отвечать на воздействие респираторных вирусов;

-психогигиена, умение управлять своими эмоциями. Люди, которые регулярно испытывают стресс, как правило, имеют ослабленный иммунитет, поэтому чаще болевают и чаще испытывают осложнения инфекционных заболеваний;

-отказ от вредных привычек (алкоголь, табачные изделия, наркотические средства);

-соблюдение правил личной гигиены. В перечень входят: избегание контактов с больными гриппом и ОРВИ; отказ от посещений мест скопления людей; ношение масок при вынужденном пребывании рядом с больными; частое мытьё рук с применением мыла; систематическая влажная уборка и проветривание помещений. Необходимо приучить себя и ребёнка не дотрагиваться до носа, глаз, рта до тех пор, пока не вымыты руки. Пациентам с симптомами гриппа нужно избегать закрытия рта рукой при чихании и кашле, используя носовой платок. Его следует менять как можно чаще или приобрести одноразовые носовые салфетки. В плане гигиены внимание следует уделять не только рукам, но и носовым путям. Туалет носа нужно осуществлять после каждого посещения общественного места. Для этого подойдут специальные растворы и спреи на основе морской воды, а также обычный физиологический раствор. Во время разговора следует держаться на расстоянии, как минимум, одного метра от собеседника.

Наилучшим способом профилактики передачи ОРВИ является изоляция. Радиус распространения вируса составляет 3 метра и даже более, поэтому присутствие рядом с чихающим больным небезопасно. У грудничков профилактика гриппа заключается, прежде всего, в снижении частоты контактов с окружающими. Для профилактики гриппа у детей старшего возраста необходимо разъяснить опасность инфекции и посещения массовых мероприятий, рассказать о правилах мытья рук, поведения на улице и в транспорте.

Кроме того, в помещениях с большим скоплением людей следует поддерживать чистоту, оптимальные параметры температуры воздуха и его влажности, регулярно проветривать и проводить ежедневную влажную уборку с минимальным использованием средств бытовой химии. В помещениях медицинских учреждений, в учебных классах, в группах детского сада, в университетах целесообразно использование ультрафиолетовых ламп.

Профилактика гриппа и ОРВИ является залогом сохранения здоровья даже в период эпидемии. Главное подходить к этому делу со всей ответственностью и не забывать о простых правилах, позволяющих обезопасить себя и близких от инфекции.

Берегите себя и будьте здоровы!