



В первый понедельник октября общественность отметит День врача, который был учрежден Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и международной медицинской гуманитарной организации «Врачи без границ» (Medecins Sans Frontieres, MSF) в 1971 году.

Врачи – эпидемиологи и гигиенисты - проводники в мире профилактики инфекционных болезней, массовых неинфекционных заболеваний и отравлений. В осенний период из множества инфекционных болезней, наиболее актуальными из-за своей массовости являются острые респираторные вирусные инфекции, среди которых особую опасность представляют грипп и пневмония.

В это время необходимо уделять повышенное внимание эффективным мерам профилактики, чтобы сохранить здоровье и избежать серьезных осложнений.

Грипп – это острая вирусная инфекция, которая может поражать верхние и нижние дыхательные пути. Он опасен не только сам по себе, но и своими осложнениями, среди которых одно из самых грозных – вирусная или вторичная бактериальная пневмония. Пневмония (воспаление легких) остается заболеванием с высоким риском тяжелого течения, особенно для детей, пожилых людей и лиц с хроническими патологиями.

Многие ошибочно считают грипп и пневмонию обычными сезонными недугами, однако именно их осложнения могут привести к длительной госпитализации и печальным исходам. Ключевая стратегия – это не лечение, а предупреждение. Современная медицина предлагает надежные и проверенные способы защиты.

**Ключевые меры профилактики:**

## **Вакцинация – краеугольный камень защиты.**

- **Прививка от гриппа:** Ежегодная вакцинация – самый эффективный способ защититься от гриппа и его тяжелых последствий. Вакцинация рекомендуется всем группам населения, особенно из групп риска.
- **Прививка от пневмококковой инфекции:** Пневмококк является одним из основных возбудителей пневмонии. Вакцинация особенно важна для детей, людей старше 65 лет и тех, кто страдает диабетом, астмой, ХОБЛ и другими хроническими заболеваниями.

## **Соблюдение правил личной гигиены.**

- Регулярно и тщательно мойте руки с мылом или используйте антисептические средства на спиртовой основе.
- Старайтесь не прикасаться немытыми руками к лицу, особенно к носу, рту и глазам.

## **Здоровый образ жизни.**

- Сбалансированное питание, богатое витаминами и микроэлементами.
- Регулярная физическая активность и полноценный сон.
- Отказ от курения, которое повреждает слизистую дыхательных путей и снижает их защитные функции.

## **Соблюдение респираторного этикета.**

- В общественных местах и транспорте используйте маску, особенно в период эпидемического подъема.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой или сгибом локтя.
- Регулярно проветривайте помещения и проводите влажную уборку.

Ни одна мера сама по себе не дает 100% гарантии, но их комплексное применение создает мощный барьер на пути инфекций.

При появлении таких симптомов, как высокая температура, кашель, одышка, боль в груди и сильная слабость, рекомендуется немедленно обращаться за медицинской помощью, не занимаясь самолечением.