



Каждый год 21 января отмечается Всемирный день профилактики гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) - крупной международной структуры, координирующей глобальные меры по борьбе с инфекционными заболеваниями.

ОРВИ, включая грипп, остаются одними из наиболее распространённых и социально значимых инфекций во всём мире. Эти заболевания ежегодно поражают значительную часть населения, приводят к ухудшению здоровья, повышенной заболеваемости, потере трудоспособности и значительным экономическим потерям.

### **Почему важно напоминать о профилактике**

Грипп - это острое вирусное заболевание, которое поражает дыхательные пути и может сопровождаться выраженной интоксикацией, высокой температурой, осложнениями (пневмония, сердечно-сосудистые и неврологические проявления).

ОРВИ включают более широкий спектр вирусов - аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы и др., которые вызывают похожие симптомы, но могут отличаться по тяжести и последствиям.

Мероприятия по профилактике и контролю за этими инфекциями способствуют снижению нагрузки на здравоохранение и уменьшению риска тяжёлых исходов, особенно среди уязвимых групп, таких как пожилые люди, дети, беременные и лица с хроническими заболеваниями.

## **Основные пути передачи**

Вирусы гриппа и многих ОРВИ передаются преимущественно воздушно-капельным путём:

- при кашле, чихании, разговоре;
- через контакт с загрязнёнными поверхностями, а затем перенос вируса на слизистые оболочки.

Больной человек наиболее заразен в первые дни болезни, но может выделять вирус в окружающую среду и в период выздоровления.

## **Эффективные меры профилактики**

Комплексная профилактика гриппа и ОРВИ сочетает индивидуальные и общественные меры, направленные на снижение распространения инфекции:

### **Ежегодная вакцинация**

Противогриппозная вакцинация остаётся одним из наиболее эффективных способов специфической профилактики - она формирует иммунитет к актуальным штаммам вируса и уменьшает риск тяжёлого течения болезни.

## Соблюдение гигиены и респираторного этикета

Частое мытьё рук, использование антисептиков, прикрывание носа и рта при кашле или чихании помогают уменьшить распространение вирусов.

## Маски и защита при контакте с больными

Правильное использование масок во время эпидемий может значительно снизить риск заражения и передачи инфекции окружающим.

## Проветривание помещений и уменьшение скоплений людей

Регулярное обновление воздуха в помещениях и избегание тесных контактов в период эпидемий помогают снизить концентрацию вирусов в воздухе.

## **Здоровый образ жизни**

Полноценный сон, сбалансированное питание, умеренная физическая активность и отказ от курения повышают общую сопротивляемость организма к инфекциям.

## **Заключение**

Всемирный день профилактики гриппа и ОРВИ — это не только дата в календаре, но и напоминание о важности системного подхода к укреплению здоровья. Ежегодная вакцинация, соблюдение простых правил гигиены и информированность населения — ключевые элементы профилактики, которые помогают снижать распространение вирусных инфекций и защищать уязвимые группы населения.