

Инфекционные заболевания являются самыми распространенными заболеваниями. Значительная часть случаев инфекционных заболеваний приходится на группу воздушно-капельных инфекций, прежде всего за счёт острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа.

Одни заболевания вызываются бактериями (дифтерия, коклюш, туберкулез, скарлатина, менингококковая инфекция, гемофильная инфекция), другие – вирусами (корь, краснуха, ОРВИ, грипп и др.). Но их объединяет общий механизм заражения - возбудитель заболевания попадает в организм человека с вдыхаемым воздухом. В большинстве случаев заражение происходит воздушно-капельным путем, при непосредственном общении с источником инфекции, которым может быть только человек.

Практически все воздушно-капельные инфекции начинаются с повышения температуры, першения в горле, насморка, кашля, головных болей, общего недомогания, а при таких инфекциях как корь, краснуха появляется сыпь на кожных покровах.

Профилактика воздушно-капельных инфекций может быть специфическая и неспецифическая.

Самым эффективным способом профилактики воздушно-капельных инфекций является специфическая профилактика – вакцинация.

Иммунизация против пневмококковой, менингококковой и гемофильной инфекций, гриппа, коклюша, дифтерии, кори, краснухи, эпидемического паротита, туберкулёза в сроки, установленные Национальным календарём профилактических прививок и по эпидемическим показаниям, защитит от этих инфекционных заболеваний.

Поэтому не стоит отказываться от прививок и подвергаться риску заболеть, что, прежде всего, касается детей, т.к. большинство прививок проводится именно в детском возрасте.

В настоящее время большое значение придается вакцинации против гриппа, которая рекомендуется всему населению, а в первую очередь – группам риска, которые наиболее подвержены риску заражения и заболевания с тяжелыми осложнениями. Прежде всех это дети, пожилые и ослабленные люди, больные с хроническими заболеваниями, педагоги, медработники, работники сферы обслуживания.

К неспецифическим мерам профилактики капельных инфекций следует отнести следующие:

- если в семье есть больной, выделите ему отдельную посуду, предметы ухода, чаще проводите влажную уборку и проветривание помещений;
- при общении с больным человеком следует защищать органы дыхания с помощью маски или хотя бы платка;
- в периоды, когда заболеваемость гриппом и ОРВИ повышается, лучше избегать посещения мест большого скопления людей;
- чаще мыть руки с мылом - доказанный способ снижения заболеваемости не только кишечными, но и капельными инфекциями;
- сбалансированное, здоровое питание, удовлетворяющее потребность в витаминах и микроэлементах; регулярная физическая активность, закаливание;
- одежда «по погоде», т.к. переохлаждение понижает иммунитет;
- частое проветривание помещений, регулярная влажная уборка.

Здоровый образ жизни, полноценный сон, рациональное питание повышают защитные силы организма и, соответственно, снижают риск заражения, но если заболевание всё же возникнет, то организм с хорошей иммунной системой быстрее справляется с недугом.