

Профилактика вирусных заболеваний

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)-группа инфекционных болезней, вызываемых вирусами, передающимися воздушно-капельным путем и характеризующимися поражением различных отделов верхних дыхательных путей.

ОРИ вызываются вирусами более 200 видов, в ряде случаев могут быть вызваны одновременно несколькими видами возбудителей, являются самой распространённой в мире группой заболеваний, объединяющей грипп, респираторно-синцитиальную, рино-и аденовирусную, коронавирусную, грипп и другие инфекции, вызывающие катаральные воспаления дыхательных путей и протекающие, как простуда и гриппоподобное заболевание от 5 до 10 дней, реже как тяжёлая острая респираторная инфекция в зависимости от состояния здоровья больного и вызвавшего вируса.

Меры профилактики, которые помогут снизить риск заражения вирусом

1. В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях

2. Избегать слишком тесного контакта с больными, как можно чаще мыть руки, использовать индивидуальные средства защиты, регулярно менять маски

3. Те же правила следует соблюдать и заболевшим и как можно меньше пользоваться общественным транспортом и не посещать массовые мероприятия, избегать тесного контакта со здоровыми людьми, носить марлевую повязку, строго выполнять назначения врача

4. Также необходимо держать в чистоте дом и рабочее место, что включает в себя периодическую очистку поверхностей клавиатур, телефонов, ручек дверей и детских игрушек

5. Не передавать никому личные вещи (зубные щетки, бритвы, маникюрные принадлежности и не пользоваться чужими

6. Регулярное употребление свежих овощей и фруктов, витамина С не снижает шансы заболевания ОРВИ, а в ряде случаев позволяет уменьшить тяжесть и длительность заболевания (от 3 % до 12 % у взрослых), особенно у пациентов, подверженных сильным физическим нагрузкам

Важно сформировать специфическую защита путем вакцинации. Ежегодная вакцинация против гриппа – одно из глобальных и наиболее эффективных профилактических мероприятий.

Все применяемые в нашей стране вакцины против гриппа являются ИНАКТИВИРОВАННЫМИ, т.е. не содержат в своём составе живых вирусов. Именно поэтому введение в организм вакцины ни при каких условиях не может вызвать заболевание гриппом! Будьте здоровы!

08.12.2023 Врач-специалист А.Е.Янковская