



Санитарный щит

Осень и начало зимы традиционно считаются периодом респираторных заболеваний. Кроме того, холодная погода и недостаток солнца негативно сказываются на иммунитете. Рассказываем, какие профилактические меры необходимо соблюдать, чтобы защититься от инфекций.

Наиболее эффективное средство – вакцинация. Прежде всего стоит сделать **прививку от гриппа**. В этом году эксперты отмечают ранний приход этого заболевания. На выработку антител к вирусу гриппа необходимо 2–3 недели, поэтому вакцинироваться нужно уже сейчас. Если вы по каким-то причинам не успели до вспышки заболеваемости, все равно сделайте прививку, но при этом тщательно соблюдайте меры безопасности, чтобы не заразиться.

Прививку от гриппа желательно делать каждый год, она бесплатна и проводится в любой поликлинике. Сейчас в России применяют как трехвалентную, так и четырехвалентную вакцину (хотя во всем мире ее планируют начать использовать только к 2030 году). **Нельзя забывать и о COVID-19, против которого также существует вакцина.**

Тем, кто входит в группу риска тяжелого течения респираторных заболеваний, врачи рекомендуют **привиться и от пневмококковой инфекции**, чтобы избежать развития бактериальной пневмонии пневмококковой этиологии. Такая вакцинация не проводится каждый год, но хотя бы один раз в 10 лет должна быть ревакцинация у людей из групп риска, имеющих различные хронические заболевания.

Чтобы защититься от гриппа, коронавируса и других инфекций – респираторно-синцитиальной, парагриппа, аденовирусов, риновирусов, следует соблюдать и неспецифические меры профилактики:

1. Поддерживать иммунитет в рабочем состоянии: правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать режим, побольше гулять на свежем воздухе, одевшись по погоде.
2. Помнить о гигиене: регулярно мыть руки и использовать антисептик, не касаться лица и глаз в течение дня, соблюдать дистанцию при разговоре, предотвращать тесный контакт с людьми, у которых есть признаки заражения, правильно чихать и кашлять.
3. Наносить на слизистую носа специальные мази, которые мешают проникновению вирусов в организм.

Для поддержания иммунитета существуют также различные витаминные комплексы и БАДы, однако принимать их без консультации врача не рекомендуется.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте санцит.рус.