

## **Инфекционные заболевания: как защититься?**

Инфекционные заболевания – это группа болезней, вызываемых болезнетворными микроорганизмами (патогенами), такими как бактерии, вирусы, грибки, паразиты и прионы. Они являются одной из основных причин заболеваемости и смертности во всем мире, представляя серьезную угрозу для здоровья человека и общественного благополучия. От сезонного гриппа до глобальных пандемий, инфекции оказывают огромное влияние на нашу жизнь. Понимание природы этих болезней, путей их распространения и методов профилактики имеет решающее значение для защиты себя и окружающих.

### **Основные пути передачи инфекций:**

- Воздушно-капельный: Через кашель, чихание, разговор (грипп, ОРВИ, корь, COVID-19).
- Контактный: Через прямой контакт с больным или загрязненными предметами (кожные инфекции, герпес).
- Фекально-оральный: Через грязные руки, немытые продукты (кишечные инфекции, гепатит А).
- Половой: Через половой контакт (ИППП: хламидиоз, гонорея, ВИЧ).
- Трансмиссионный: Через укусы насекомых (малярия, болезнь Лайма, энцефалит).
- Через кровь: Через переливание крови, использование нестерильных игл (гепатит В, гепатит С, ВИЧ).

### **Самые распространенные инфекционные заболевания:**

1. ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции).
2. Грипп
3. COVID-19
4. Кишечные инфекции (ротавирус, норовирус, сальмонеллез)
5. ИППП (хламидиоз, гонорея).

Эффективная профилактика – ключевой инструмент в борьбе с инфекционными заболеваниями. Существует множество мер, которые мы можем предпринять для снижения риска заражения и распространения инфекций:

- Вакцинация: Один из самых эффективных способов защиты от многих инфекционных заболеваний. Вакцины стимулируют иммунную систему к выработке антител, обеспечивая защиту от конкретных патогенов. Регулярная вакцинация согласно национальному календарю прививок и рекомендованным дополнительным вакцинам имеет решающее значение.
- Гигиена рук: Регулярное мытье рук с мылом и водой в течение не менее 20 секунд – простой, но очень эффективный способ удаления микробов с кожи. Особенно важно мыть руки после посещения общественных мест, перед едой, после кашля или чихания, после использования туалета и после контакта с животными.
- Респираторная гигиена: При кашле или чихании необходимо прикрывать рот и нос салфеткой или сгибом локтя, чтобы предотвратить распространение капель, содержащих патогены. Использованные салфетки следует немедленно выбрасывать в мусорное ведро.

- Использование масок: Ношение маски в общественных местах, особенно в периоды повышенной заболеваемости респираторными инфекциями, помогает снизить риск заражения и распространения вирусов.
- Безопасность пищевых продуктов: Соблюдение правил гигиены при приготовлении пищи, тщательное мытье фруктов и овощей, термическая обработка мяса и птицы, а также раздельное хранение сырых и готовых продуктов помогают предотвратить заражение пищевыми инфекциями.
- Безопасность воды: Употребление только чистой, безопасной воды (кипяченой, фильтрованной или бутилированной) помогает избежать кишечных инфекций.
- Использование барьерной контрацепции. Регулярное обследование на ИППП также важно для раннего выявления и лечения инфекций.
- Избегание контакта с больными людьми: Страйтесь избегать тесного контакта с людьми, имеющими признаки инфекционного заболевания (кашель, насморк, лихорадка).
- Укрепление иммунитета: Здоровый образ жизни, включающий сбалансированное питание, достаточный сон, регулярные физические упражнения и отказ от курения и злоупотребления алкоголем, помогает укрепить иммунную систему и повысить устойчивость к инфекциям.
- Проветривание помещений: Регулярное проветривание помещений помогает снизить концентрацию патогенов в воздухе.
- Дезинфекция поверхностей: Регулярная дезинфекция поверхностей, к которым часто прикасаются (дверные ручки, выключатели, столы), помогает уничтожить микробы.
- Соблюдение правил гигиены при уходе за животными: Регулярное мытье рук после контакта с животными, а также своевременная вакцинация домашних питомцев помогают предотвратить зоонозные инфекции (инфекции, передающиеся от животных к человеку).
- Использование средств защиты от насекомых: Использование репеллентов и сеток от комаров помогает предотвратить заболевания, передаваемые насекомыми (малярия, лихорадка Денге, болезнь Лайма).
- Осознанное путешествие: Перед поездкой в регионы с высоким риском инфекционных заболеваний необходимо проконсультироваться с врачом и принять необходимые меры профилактики (вакцинация, прием лекарств).