

## Методы профилактики инфекционных заболеваний

Инфекционные заболевания включают группу недугов, возникающих из-за бактерий, вирусов, паразитов и других микроорганизмов.

Защититься от них поможет эффективная профилактика: вакцинация, гигиена, здоровый образ жизни.

Профилактика инфекционных заболеваний требуется каждому человеку, поскольку на всех сказывается плохая экология, не соответствующее здоровым принципам питание. Из-за ослабленного иммунитета организм подвергается разным недугам, и тогда вирусы, бактерии и прочие микроорганизмы активно развиваются и мутируют.

Стремительное развитие вирусов опасно для каждого человека, ведь тогда появляются эпидемии и пандемии.

Эффективные меры профилактики позволят не допустить этого, но только следовать им нужно регулярно.

**Профилактика бывает специфическая и неспецифическая**, но смысл обоих видов заключается в выполнении несложных рекомендаций по защите от инфекционных заболеваний.



### Как передаются инфекции?

Прежде чем предпринимать какие-то меры по профилактике, необходимо знать, как та или иная инфекция проникает в организм. На основе этого можно выбрать эффективный метод защиты.

Известны следующие способы распространения инфекций:

- воздушно-капельный: корь, краснуха, ветряная оспа, грипп, коклюш, ОРВИ;
- фекально-оральный: острые кишечные инфекции;
- контактно-бытовой: герпес, чесотка, столбняк, микроспория;
- трансмиссивный: малярия, болезнь Лайма, энцефалиты.

### СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Она предполагает применение вакцин, которые позволяют предотвратить заболевание и защитить от осложнений. Вакцины необходимы для снижения заболеваемости. Они эффективны против многих острых и хронических заболеваний.

Специфическая профилактика предполагает вакцинацию людей с рождения и до глубокой старости.

Специфическая профилактика считается одной из самых эффективных.



Вакцинация позволяет защититься в 80-90% случаях, поэтому она важна даже для здоровых детей.

Специфическая профилактика быстро приносит результаты, нужно лишь вовремя делать прививки.

## НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Она также эффективна для защиты от инфекций и предполагает применение следующих лекарств:

- противовирусные препараты;
- иммунобиологические средства;
- химиопрепараты

которые назначаются после консультации врача.

**Кроме того неспецифическая профилактика предполагает выполнение санитарно-гигиенических и оздоровительных процедур.**



Нужно регулярно мыть руки с мылом. Необходимо пользоваться индивидуальными средствами гигиены: полотенцами, зубными щетками, расческами, наборами для маникюра и педикюра. Вне дома лучше применять влажные салфетки и антимикробные средства. Не следует часто трогать нос и рот, так как через них в организм могут проникнуть вирусы.

Нужно часто проветривать помещение, а в теплый период спать с открытыми форточками. Дома следует поставить увлажнитель воздуха, ведь он будет спасать от сухости во время отопительного сезона.

**Важное значение имеет образ жизни.** Необходимо следовать принципам распорядка дня, режиму труда и отдыха. В меню необходимо включать свежие овощи и фрукты, соки, травяные чаи. Использовать закаливание.

Для каждого человека доступна индивидуальная профилактика.

## Профилактика при воздушно-капельном заражении

Требуется закаливание и систематическое выполнение физических упражнений. Помещение необходимо постоянно дезинфицировать, проветривать. Во время эпидемий следует носить ватно-марлевую повязку.

Слизистую носа и ротоглотки необходимо обрабатывать антисептическими средствами. Следовать правилам личной гигиены. Во время лечения инфекционных заболеваний не стоит посещать людные места. Использовать различные медицинские средства (таблетки, мази, спреи).

## Что нужно делать для защиты фекально-оральных заражений?

Перед едой, после посещения туалета, после улицы следует обязательно мыть руки водой с мылом. Перед покупкой продуктов питания смотреть на срок годности. Сырая и приготовленная пища не должны контактировать между собой. Продукты необходимо термически обрабатывать. Пить следует исключительно кипяченую или бутилированную воду. Приготовленная пища не должна храниться в холодильнике более 3 дней.

### Профилактика при контактно-бытовом заражении

Тщательно обрабатывать предметы и вещи, которыми пользуются многие люди (например, игрушки в д/саду). Не стоит ходить в общественные бани, сауны. Для безопасности следует исключить случайные половые связи. Важно соблюдать элементарные правила гигиены. Медицинских препаратов для такой профилактики нет, есть только средства для конкретных заболеваний.

### Профилактика при трансмиссивных заболеваниях

Поскольку болезни переносятся чаще всего насекомыми, необходимы меры для личной защиты от их нападения (защитная одежда, обувь, репелленты). Также следует воздерживаться от поездок в экваториальные страны.

В современном мире развивается много микроорганизмов, опасных для человека. Любое инфекционное заболевание легче предотвратить, чем проходить длительное лечение и восстановление. Несложные мероприятия будут полезными для детей и взрослых.

Врач-инфекционист детский М.А.Перемотова