

## **Пневмония и грипп: профилактика респираторных инфекций.**

Внебольничная пневмония (далее - ВП) - это острое инфекционное воспалительное заболевание легочной ткани, развившееся вне условий стационара или впервые 48 часов после госпитализации. **Пневмония часто является серьезным осложнением вирусных респираторных инфекций, в том числе гриппа.** ВП является заболеванием, преимущественно бактериальной, бактериально-вирусной или вирусной этиологии.

Основным механизмом передачи ВП является аэрозольный, который реализуется воздушно-капельным и воздушно-пылевыми путями.

Источником инфекции при ВП в большинстве случаев является больной человек или носитель возбудителя.

Грипп - это острое инфекционное заболевание респираторного тракта, вызываемое вирусами гриппа. Грипп характеризуется внезапным началом, высокой контагиозностью и быстрым распространением в популяции, поражая все возрастные группы. Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) составляют значительную долю общей инфекционной заболеваемости.

### **Специфическая профилактика гриппа: Вакцинация**

Вакцинация остается наиболее эффективным средством специфической профилактики гриппа.

- Своевременная вакцинация создает так называемый коллективный иммунитет, который надежно сдерживает распространение вируса.
- Своевременная вакцинация многократно снижает заболеваемость гриппом, способствует более легкому течению болезни, сокращает ее продолжительность и, что особенно важно, **предотвращает развитие тяжелых осложнений, включая бактериальную суперинфекцию и пневмонию.**
- Реакции на введение современных вакцин, как правило, незначительны и обратимы, что выгодно отличается от потенциальных побочных эффектов и осложнений, связанных с лечением самого гриппа.

### **Меры неспецифической профилактики респираторных инфекций:**

Для снижения риска заражения гриппом, ОРВИ и ВП предотвращения осложнений необходимо соблюдать следующие общие профилактические меры:

#### **1. Повышение резистентности организма:**

- Поддержание физической активности, сбалансированное питание, полноценный сон и своевременный отдых способствуют укреплению защитных сил организма.
- При необходимости следует рассмотреть прием витаминно-минеральных комплексов по согласованию со специалистом.

#### **2. Гигиена рук и респираторный этикет:**

- Регулярное и тщательное мытье рук с мылом, особенно после кашля или чихания, является ключевым барьером против инфекций. Эффективно использование антисептических средств для рук на спиртовой основе при отсутствии возможности вымыть руки.
- Необходимо минимизировать прикосновения немытыми руками к слизистым оболочкам лица (глаза, нос, рот), так как это основной путь передачи респираторных вирусов.
- При кашле или чихании следует прикрывать рот и нос одноразовым бумажным платком с последующей немедленной утилизацией в закрытую корзину. При отсутствии платка используйте сгиб локтя.
- Используйте личные или одноразовые полотенца.

### **3. Меры в общественных местах и помещениях:**

- В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется избегать тесных контактов с лицами, имеющими признаки респираторной инфекции (держаться на расстоянии не менее 1 метра).
- Регулярное проветривание помещений и проведение влажной уборки снижают концентрацию вирусов в воздухе.
- Избегайте резких перепадов температур - как переохлаждения, так и перегревания.
- В периоды высокой заболеваемости гриппом и ОРВИ целесообразно ограничить посещение массовых мероприятий, общественных мест с большим скоплением людей и использование переполненного общественного транспорта.

### **4. Действия при заболевании**

- При появлении симптомов ОРВИ, гриппа или ВП (повышение температуры, кашель, насморк, боль в горле):
  - Необходимо оставаться дома и незамедлительно обратиться за медицинской помощью (вызвать врача).
  - Максимально ограничьте контакты с другими членами семьи. Заболевший должен использовать медицинскую маску и строго соблюдать правила личной гигиены. Это критически важно для предотвращения заражения окружающих и сдерживания распространения инфекции.

Главный специалист-эксперт Сотникова Ю.Л.