

21 января – Всемирный день профилактики острых респираторных вирусных инфекций и гриппа

Всемирный день профилактики острых респираторных вирусных инфекций и гриппа отмечается 21 января по инициативе Всемирной организации здравоохранения.

Дата зарегистрирована в календаре для привлечения глобального внимания к проблемам простудных заболеваний, сопровождающихся воспалительным поражением органов дыхания и развитием ряда серьезных осложнений, в том числе и жизнеугрожающих.

Грипп и острые респираторные инфекции – это вирусные заболевания, которые поражают дыхательные пути и передаются воздушно-капельным путем. Они имеют схожие симптомы, такие как кашель, насморк и боль в горле. Грипп обычно характерен острым началом, сопровождается более выраженной лихорадкой, сильной слабостью и болями в мышцах, в то время как острые респираторные инфекции чаще начинаются постепенно.

Наиболее тяжелые осложнения при гриппе - ларинготрахеит, пневмонии, острые синуситы с преимущественным поражением гайморовых пазух, поражение внутреннего уха, отек легких, поражение нервной системы в виде энцефалита, менингоэнцефалита.

С принятием правильных мер по профилактике можно значительно снизить риск заражения.

Ежегодная вакцинация – один из самых эффективных способов защиты от гриппа. Прививка против гриппа рекомендуется всем людям старше 6 месяцев, особенно тем, кто находится в группах повышенного риска, например, пожилым людям, беременным женщинам и лицам с хроническими заболеваниями.

Регулярное мытьё рук с мылом является простым, но эффективным способом предотвращения передачи гриппа и острых респираторных заболеваний. Помните, правильное мытьё рук занимает не менее 15-20 секунд. Если под рукой нет мыла и воды, можно использовать антисептические средства для обработки рук на спиртовой основе.

Приближаясь к больным людям, вы подвергаете себя риску заражения. Постарайтесь избегать близкого контакта с теми, у кого есть симптомы острых респираторных заболеваний.

Сильная иммунная система может помочь вам бороться с инфекциями. Поддерживайте здоровый образ жизни: правильно питайтесь, занимайтесь физической активностью и избегайте стрессовых ситуаций.

Соблюдайте респираторный этикет при появлении симптомов гриппа или острых респираторных заболеваний. Используйте одноразовые салфетки или прикрывайте рот и нос локтем или верхней частью руки при кашле или чихании – это поможет предотвратить распространение вирусов.

Все вышеописанные меры в совокупности способствуют минимизации риска заболеваний. Профилактика – это лучшее лекарство!

