

Самая негативная сторона зимы — это воздушно-капельные инфекции.

Инфекции с воздушно-капельным путем передачи — это повседневная реальность, с которой мы сталкиваемся каждый раз, входя в переполненный транспорт, сидя в офисе или кабинете и разговаривая с кашляющим коллегой. Значительная часть случаев инфекционных заболеваний приходится на группу данных инфекций, прежде всего за счёт острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа. В эту группу входят также дифтерия, коклюш, корь, эпидемический паротит, краснуха, ветряная оспа, скарлатина, менингококковая инфекция и многие другие заболевания.

Воздушно-капельный путь предполагает передачу возбудителей от человека к человеку при вдыхании зараженного воздуха, которые выделяются при кашле, чихании, разговоре. Жить в полной изоляции невозможно, поэтому риск заболеть присутствует всегда.

Современные воздушно-капельные инфекции отличаются многообразием возбудителей, повышением устойчивости к медикаментозным средствам, «взрослением» детских инфекций.

Многие из этих инфекции начинаются одинаково с симптомов интоксикации: общая слабость, головная боль, ломота в мышцах, подъем температуры, появления насморка или кашля. Отличительной чертой некоторых является появление сыпи, изнуряющего кашля или увеличение желез. Это своеобразные реакции организма на воздействие токсических веществ возбудителя.

Каждый год в мире инфекционные болезни делают людей инвалидами. Например, для дифтерии и менингококковой инфекции характерна высокая летальность от осложнений. Коревая инфекция приводит к тяжелым неврологическим осложнениям. Заболевание краснухой во время беременности может привести к возникновению у новорожденных пороков развития. Заболеваемость эпидемическим паротитом приводит к развитию бесплодия. Ветряночный энцефалит приводит к параличу. Грипп провоцирует воспалительные заболевания сердца нервной системы, головного мозга и при высокой вирусной нагрузке приводит к дыхательной недостаточности.

Профилактика — это комплекс мер, направленных на снижение концентрации патогенов в воздухе и минимизацию риска их вдыхания. Эффективная профилактика строится на «трёх китах»: укрепление иммунитета (полноценный сон и отдых, пополнение витаминного резерва, водный баланс без газировок и соков, адекватная не изнуряющая физическая активность, одежда по погоде, избегание стрессов); личной гигиене (соблюдение правил мытья рук с мылом не менее 20 секунд, респираторный этикет с применением медицинских масок) и вакцинации.

Вакцинопрофилактика проводится в рамках плановых прививок и прививок по эпидемическим показаниям. К плановым относятся прививки, проводимые в рамках Национального календаря профилактических прививок. При контакте с заболевшим при некоторых инфекциях (корь, краснуха, эпидемический паротит и др.) проводится прививки по эпидемическим

(экстренным) показаниям. Проведенные правильно и в нужные сроки прививки обеспечивают надежную защиту от опасных для здоровья и жизни инфекционных заболеваний. Вакцинуясь мы защищаем не только себя, но и близких людей, которые вакцинироваться не могут по медицинским или возрастным противопоказаниям.

**Помните!** Легких заболеваний не бывает, соблюдение превентивных мер в отношении данных инфекций, лучше чем самые дорогие таблетки!

Врач-эпидемиолог  
противоэпидемического отделения

Мария Слуцкая