

# Рекомендации по профилактике острых респираторных инфекций и гриппа

06.02.2026

Зима – это период простудных заболеваний и поэтому профилактика ОРИ – тема очень актуальная для настоящего времени. Респираторные вирусы усиленно циркулируют во внешней среде и их воздействие на организм человека усугубляется неблагоприятными условиями – низкой температурой воздуха, перепадами величин температуры между улицей и помещением, холодным воздухом и ветром на улице и сухим воздухом внутри помещений, дефицитом солнечного света из-за короткого светового дня.

Описано **более 200 респираторных вирусов**. В основном они поражают верхние дыхательные пути (т.е. нос, глотку, гортань, трахею), однако у детей раннего возраста в периоды подъемов заболеваемости могут приводить к бронхитам и пневмониям.

Респираторные вирусы передаются от человека к человеку воздушно-капельным и контактными путями.

Специалисты напоминают Вам **правила, соблюдение которых позволит больным людям не заражать здоровых, а здоровым – не заразиться от больных.**

В профилактике ОРИ принципиально можно обозначить два подхода: избегать встречи с респираторными вирусами и повышать устойчивость организма к воздействию этих вирусов.

## **Как избежать встречи с вирусами, вызывающими ОРИ?**

Сразу скажем – весьма сложно! Мы живем в обществе и постоянно контактируем с другими людьми, которые могут становиться источниками вирусов для любого из нас. Поэтому риск инфицироваться ОРИ – реальный и практически неизбежный.

Что можно сделать? – уменьшить вероятность инфицирования путем соблюдения особой модели поведения, составляющие которой каждый родитель и взрослый может определить для себя и своей семьи.

**Чем больше контактов с людьми, тем выше риск «подхватить вирус».**

Взвешивайте все плюсы и минусы, когда планируете поход на какое-либо мероприятие с участием большого количества людей, особенно если оно проходит в закрытом помещении. Риск заболеть многократно увеличивается!

По возможности не берите малыша с собой в супермаркеты и торговые сети, где всегда очень много покупателей.

Ограничьте контакты своего ребенка с больными людьми – не посещайте без особой надобности поликлиники и больницы, не навещайте с ребенком заболевших родственников.

## **Минимизируйте контактный путь передачи вирусов!**

Соблюдайте правила гигиены рук – часто мойте руки с мылом. Если нет возможности помыть руки с мылом, применяйте гигиенические и дезинфицирующие салфетки.

Регулярно и часто проводите влажную уборку помещений.

Проводите влажную очистку и дезинфицируйте с помощью бытовых моющих средств поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.).

Не забывайте проводить влажную очистку детских игрушек.

Проветривайте помещение часто и регулярно, увлажняйте воздух в помещении любыми доступными способами, т.к. вирусы могут сутками сохраняться в активном состоянии в сухом, пыльном, теплом и неподвижном воздухе. Проветривание помещения обязательно в помещении, где находится больной человек. Оптимальными условиями для нераспространения вируса гриппа в помещении являются +20°C и 50-70% влажности воздуха.

Соблюдайте **«респираторный этикет»** - научите своего ребенка, и лучше на собственном примере, прикрывать рот и нос одноразовым платком, когда чихаете или кашляете, выбрасывать одноразовый платок сразу после использования, кашлять и чихать в изгиб локтя, не трогать руками нос, рот и глаза.

Правильно **выбирайте одежду** для прогулок на свежем воздухе. Одеваться надо «по погоде», потому что переохлаждение, равно как и перегрев, могут способствовать заболеванию. Одежда должна быть удобной и не вызывать дискомфорт. Для занятий спортом выбирайте специальную спортивную одежду, которая не сковывает движений и не препятствует потоотделению, которое значительно повышается во время физических нагрузок. Одежда, которая соприкасается с телом, должна быть из натуральных тканей, чистой.

Для повышения устойчивости организма к воздействию респираторных вирусов не забывайте про **здоровый образ жизни:**

полноценный сон, избегание стрессов и переутомлений,

оптимальная физическая активность и закаливающие процедуры,

сбалансированное и рациональное питание – увеличьте потребление продуктов, которые являются источниками сбалансированных «полезных» жиров и углеводов, а также витаминов и микроэлементов – жирная рыба, растительные масла, цельнозерновые продукты, сезонные овощи (например, капуста, морковь, лук, чеснок), свежая зелень и фрукты (цитрусовые, яблоки гранаты и др.), различные орехи. Полезно согреться после мороза горячим чаем с пряностями (имбирем, мятой, корицей, гвоздикой).

Для снижения концентрации вирусов в дыхательных путях эффективными и доступными способами является **регулярное закапывание или орошение полости носа солевыми растворами, полоскание горла простой водой.**

Не назначайте себе самостоятельно противовирусные и иммунорегулирующие лекарственные средства. **Назначение лекарств даже с профилактической целью – задача врача!**

**Дополнительные правила для заболевших ОРИ:**

остаться дома при появлении симптомов ОРИ, при необходимости обратиться к врачу и строго соблюдать все его рекомендации;

соблюдать постельный режим;

максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, чтобы не заразить их;

чаще проветривать помещение; все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача.

дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.

*Материал подготовлен помощником врача-эпидемиолога санитарно-эпидемиологического отдела ГУ «Дятловский райЦГЭ» Татьяной Казимировной Косило*