



ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПРЕДОТВРАТИТЬ РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Наиболее эффективный способ профилактики – вакцинация. Сегодня при помощи **вакцин** можно защититься от гриппа и COVID-19.

Всем, и привитым, и не сделавшим прививку, нужно соблюдать правила личной гигиены:

Часто мыть руки с мылом, особенно после посещения многолюдных мест, в частности общественного транспорта.

Носить маску в общественных местах.

Соблюдать респираторный этикет – чихать в салфетку или сгиб локтя, отворачиваться во время кашля. Хотя это не облегчит симптомы, но предотвратит распространение инфекции.

Не прикасаться к лицу, особенно к глазам и рту, чтобы не допустить попадания микробов в организм.

Вести здоровый образ жизни: полноценный сон, здоровое питание, физическая активность укрепляют организм.

Избегать тесного контакта с людьми у которых есть признаки ОРВИ.

Протирать пульта дистанционного управления, телефоны, дверные ручки, к которым прикасаются члены семьи, особенно если у них есть ОРВИ. Проводить дома влажную уборку, часто проветривать.

Профилактика пневмонии:

- иммунизация против заболеваний, способных привести к пневмонии: гемофильной и пневмококковой инфекции, гриппа, кори, коклюша;
- своевременное лечение простудных заболеваний;
- сбалансированное питание;
- закаливание;
- оптимальная физическая активность;
- отказ от вредных привычек, в том числе от курения;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- своевременное лечение других заболеваний, способствующих развитию пневмонии (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких).

ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ПНЕВМОНИИ, ВЫЗВАННОЙ ПНЕВМОКОККОМ, И COVID-19

Подчеркивается необходимость приоритетной иммунизации восприимчивых групп населения вакцинами против пневмококковой инфекции и сезонного гриппа в период пандемии коронавирусной инфекции.

Пневмококк – обычный представитель микрофлоры слизистой оболочки верхних дыхательных путей человека. Он передается, как правило, воздушно-капельным путем.

Резервуар и источник возбудителя пневмококковой инфекции - инфицированный человек (больной или здоровый носитель).

Часто пневмококковая инфекция не поддается стандартному лечению антибиотиками из-за повышенной устойчивости возбудителя к антибактериальным препаратам.

Эффективным способом снижения заболеваемости и смертности от пневмококковой инфекции является вакцинация.

Массовая иммунизация пневмококковой вакциной приводит к снижению носительства пневмококка и, как следствие, заболеваемости пневмококковой инфекцией у непривитых детей и взрослых.

После введения пневмококковой вакцины в календарь профилактических прививок в большинстве развитых стран достигнуто значимое снижение заболеваемости пневмококковой инфекцией.

Пневмонию, вызванную пневмококком, в том числе и антибиотикорезистентным, можно предупредить путем вакцинации.

Вакцинацию против пневмококковой инфекции следует проводить в соответствии с [Национальным календарем профилактических прививок](#) и инструкцией к препарату. Вакцинацию детей проводят в возрасте 2 и 4,5 месяцев жизни, ревакцинацию - в 15 месяцев.

По эпидемическим показаниям прививают детей 2-5 лет и взрослых из групп риска (лица, подлежащие призыву на военную службу, лица старше 60 лет, страдающие хроническими заболеваниями легких, лица старше трудоспособного возраста, проживающие в организациях социального обслуживания).

Вакцинация против пневмококка проводится бесплатно в поликлиниках по месту прикрепления.