

Профилактика инфекционных заболеваний — это комплекс мер, направленных на предотвращение возникновения и распространения инфекций. Выделяют специфическую и неспецифическую профилактику, а также общественную и индивидуальную.

Специфическая

Направлена на предупреждение заболеваемости конкретной инфекцией. Некоторые методы:

- **Вакцинация** — вакцины стимулируют иммунную систему к выработке антител, обеспечивая защиту от конкретных патогенов. Например, в России вакцинация проводится в соответствии с национальным календарем профилактических прививок.
- **Пассивная профилактика** — в организм вводятся готовые антитела в виде сыворотки, что используется для экстренной профилактики инфекционных заболеваний с коротким инкубационным периодом у контактных лиц.
- **Активно-пассивная профилактика** — соединяет активную и пассивную профилактику: пациенту вводят вакцину и сыворотку.

Неспецифическая

Охватывает более широкий спектр мероприятий, направленных на защиту от различных инфекционных заболеваний.

- **Гигиена рук** — регулярное мытьё рук с мылом, особенно после посещения общественных мест, перед едой, после кашля или чихания. Если нет возможности вымыть руки, можно использовать антисептические гели или салфетки.
- **Избегание контактов** — меньше бывать в местах массового скопления людей, особенно в периоды сезонного подъёма заболеваемости. Если это невозможно, носить маску, меняя её каждые 2–4 часа.
- **Соблюдение дистанции** — держаться на расстоянии не менее 1–1,5 метра от людей с явными признаками болезни: кашлем, чиханием, насморком.
- **Проветривание помещений** — регулярное проветривание помогает снизить концентрацию патогенов в воздухе.
- **Дезинфекция поверхностей** — регулярная дезинфекция поверхностей, к которым часто прикасаются (дверные ручки, выключатели, столы), помогает уничтожить микробы.

Общественная

Включает комплекс мероприятий по охране здоровья коллективов, например, создание безопасных условий труда и быта. **Образовательные программы** — информирование населения о путях передачи инфекций, мерах предосторожности и важности вакцинации.

- **Санитарные меры** — обеспечение чистоты и безопасности в общественных местах, таких как школы, больницы, рынки и транспорт. Это может включать регулярную дезинфекцию, контроль за качеством воды и пищи.
- **Контроль за инфекциями** — мониторинг и контроль за вспышками инфекционных заболеваний через системы эпидемиологического надзора,

которые отслеживают случаи заболеваний и помогают оперативно реагировать на угрозы.

Индивидуальная

Направлена на повышение устойчивости организма к инфекциям. Некоторые меры:

- **Укрепление иммунитета** — здоровый образ жизни, включающий сбалансированное питание, достаточный сон, регулярные физические упражнения и отказ от курения и злоупотребления алкоголем, помогает укрепить иммунную систему и повысить устойчивость к инфекциям.
- **Использование личных предметов гигиены** — каждому члену семьи следует использовать только личные предметы гигиены, так как общие могут стать источником передачи инфекций.
- **Отказ от косметических процедур**, предполагающих нарушение кожных покровов, например, маникюра, педикюра, татуажа, если мастер использует нестерильные инструменты.