

## СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И АКТИВНОСТЬ

Как времена года сменяют друг друга, так и на смену одному эпидсезону приходит другой. Не успели мы порадоваться окончанию жары, а с ней эпидсезона по острым кишечным инфекциям, как наступила необходимость задуматься о профилактике уже острых респираторных вирусных инфекций. 3 октября состоялся брифинг на тему профилактики гриппа с участием начальника Управления здравоохранения администрации Ростова-на-Дону Надежды Алексеевны Левицкой. В своем выступлении она говорила об актуальности профилактики ОРВИ и гриппа перед началом эпидсезона. Речь шла о вакцинации против вируса гриппа, что, по опыту предыдущих лет, приводит к снижению заболеваемости. Надежда Алексеевна сообщила, что в 2017 году, когда было привито более 46% населения города, эпидемический порог по гриппу не был превышен, в отличие от предыдущего эпидсезона. Слушатели были ознакомлены с расписанием мероприятий, связанных с вакцинацией взрослого и детского населения, а также возможностями пройти консультации специалистов и бесплатные обследования.

Разумеется, эта информация близко затрагивает не только жителей города, и медработников которые постоянно имеют дело с пациентами, заразившимися респираторными инфекциями. Это в полной мере относится к сотрудникам МБУЗ «ГБСМП г. Ростова-на-Дону». Как же защититься от заражения на рабочем месте? На первом месте, конечно же, вакцинация; а дополнительно к ней можно использовать и другие методы профилактики. Следует избегать мест скопления людей без необходимости; оптимизировать температуру окружающей среды, избегая резких перепадов; соблюдать режим отдыха, сна и двигательной активности; уделить внимание сбалансированному питанию с достаточным количеством витаминов и микроэлементов; отказаться от приема алкоголя, курения, переедания. Да, это требует усилий, но эти усилия окупятся укреплением адаптационных систем организма, повышением его ресурса, что в итоге приведет к улучшению здоровья, возможности избежать заражения и сохранению активности на весь период холодного эпидсезона.

Н.В. Моисеева, Н.И. Лахаданова, Е.Г. Спиглазова