**Профилактика инфекционных заболеваний**

Медицина разделяет три направления, по которым классифицируют меры профилактики инфекционных заболеваний:

1. Первичная. В понятие первичная профилактика инфекционных болезней вошли мероприятия, поддерживающие надлежащий уровень по личным и общественным правилам гигиены, соблюдение санитарных норм. Сюда же можно добавить распространение информации о причинах появления инфекционных заболеваний, методы защиты от них и способы предупреждения.
2. Вторичная. В понятие вторичная профилактика инфекционных заболеваний вошли организация по контролю и выявлению заболеваний на ранней стадии, с целью защиты людей, которые контактируют с заболевшими особями. Сюда же вошли ограничения по общению и карантин, для изоляции больного во избежание заражения инфекцией остальных людей.
3. Третичная. В это понятие вошло лечение, основано на проведении диагностирования для определения возбудителя заболевания.

**Как снизить риск заболеть инфекционными болезнями**

Предупреждение инфекционных заболеваний методом профилактических мер особенно ценно, когда наступает период наступления холодов и неблагоприятных погодных условий. Очень важно чтобы иммунная система не понижала свои функции из-за дефицита витамин, плохой экологии, некачественного питания и других факторов, которые ослабляют организм, делая его доступным для воздействия вирусов. Чтобы не заразиться инфекционными заболеваниями в период, когда они особенно распространяются и набирают огромных масштабов, вплоть до эпидемий необходимо провести целый комплекс мероприятий для защиты организма от заражения.

Как правильно организовать предупреждающие мероприятия для уменьшения риска быть инфицированным в период пика распространения этих заболеваний, и какие основные моменты следует выделить.

1. Заранее, начиная с теплого периода времени года начать работу по закаливанию организма с помощью спортивных занятий и водных процедур.
2. Каждодневная уборка помещений влажным способом с использованием антисептических и дезинфицирующих средств предупредит и уничтожит скопление вредоносных бактерий. Также необходимо обеспечить систематическое проветривание помещений.
3. Применение антисептических средств, с целью ополаскивания и промываний дыхательных путей, включая носоглотку.
4. Неукоснительное соблюдение правил личной гигиены: умывание лица, шеи и рук и участков тела, с использованием мыла и других моющих средств. Важно исключить пользование другими лицами предметами индивидуальной гигиены: полотенца, зубные щетки, носовые платки.

Следуют также знать, что лица, которые уже поражены вирусным заболеванием, являются прямой угрозой для здоровых людей, так как в большинстве случаев инфекция передается воздушно-капельным способом. Необходимо обеспечить не только надлежащий контроль за больным, заключающийся в изоляции его от неинфицированных особей, но и организовать ему правильно лечение.

**Способы передачи инфекции**

Так как инфекционные заболевания различаются, профилактика, и ее организация также имеет отличия и разделяется она на несколько способов:

1. Воздушно-капельный. Способ передачи заключается в перемещении бактерий воздушным путем во время разговора, чихания, кашля, когда здоровый человек путем вдыхания дает возможность инфекции попасть в организм человека вместе с атмосферным воздухом. Таким способом имеется риск инфицирования острыми респираторными и инфекционными заболеваниями.
2. Фекально-оральный. Способ передачи вредоносных бактерий происходит через пораженные продукты питания, водой, пренебрежение личной гигиеной.
3. Контактно-бытовой. Бактерии передаются во время пользования предметами, которыми пользовался и продолжает это делать инфицированный человек.
4. Трансмиссивный. Передача инфекции с помощью насекомых и зверей методом укуса. Сюда же можно добавит передачу от беременной женщины ребенку, вынашиваемого в период беременности.

Из вышеописанного становится ясно, что инфекционные заболевания, профилактика которых отличается в зависимости от способов передачи бактерий, в совокупности имеет много общего, так как, по сути, преследуется одна цель: предостережение от заражения возбудителем.

**Профилактика воздушно-капельных заболеваний инфекционного характера**

В чем может заключаться методика защиты от заражения инфекционными заболеваниями, передаваемых воздушно-капельным способом:

1. Повышение иммунитета путем закаливания и употребления продуктов, в составе которых имеется нужный состав витаминов и микроэлементов.
2. Мероприятия, направленные на соблюдение чистоты в помещениях путем влажной уборки, во время которых используется любое средство для дезинфекции от вредоносных бактерий.
3. Сокращение к минимуму посещение мест скопления большого количества людей.

Специалисты советуют на период вспышки инфекционных заболеваний использовать препараты в виде спреев, мазей растворов, профилактический прием которых усилит борьбу против бактерий.

**Профилактика фекально-оральных заболеваний инфекционного характера**

Перечисляя основные мероприятия по профилактическим мерам, направленных для предотвращения поражения инфекционными заболеваниями, передающихся фекально-оральным путем специалисты выделяют основные:

1. Обязательное мытье рук по приходу с улицы, мест скопления большого количества людей, туалета.
2. Контроль качества продукции, соблюдение правил хранения, и сроки их годности.
3. Исключение из питания сырых продуктов, в которых могут иметься различные вредоносные бактерии: мясо, рыба, яйца, грибы.
4. Исключение попадания в пищу необработанных термическим способом продуктов.

Сюда же следует добавить контроль во время отдыха в местах с плохим экологическим состоянием: находящиеся рядом свалки, купание в грязных водоемах.

**Профилактика контактно-бытовых заболеваний инфекционного характера**

В меры предосторожности от заражения в общественных местах вошли следующие мероприятие, соблюдение которых поможет значительно уменьшить риск подхватить инфекционное заболевание:

1. Постоянная обработка предметов дезинфицирующими средствами, которыми могут пользоваться другие люди.
2. По возможности не использовать места общественного пользования: туалетные комнаты, бани.
3. Не передавать личные вещи гигиены другим людям и не пользоваться самому.
4. Максимальный уровень защиты во время случайных интимных отношений с помощью контрацептивов.

Медицина не предусмотрела применение препаратов, для предотвращения заболеваний, передаваемых таких способом кроме как различных по способу действию вакцин.

**Профилактика трансмиссионных заболеваний инфекционного характера**

В этом случае способы защитить себя от инфицирования инфекционными заболеваниями передаваемых различными насекомыми и животными носят чисто предупредительный характер:

1. Применение защитных средств, для прогулок на дикой природе и в местах зеленых насаждений в виде одежды с длинными рукавами, головных уборов.
2. Посещение стран с экваториальным климатом.

Как видно из всех перечисленных направлений в самые главные факторы входит контакт с больными и предметами, которыми они пользуются в период заболеваний. Исключая возможность прямого контакта с заболевшим и вещами, которыми он пользуется, здоровый человек уже наполовину защищает себя от инфекции. Если добавить и другие профилактические способы, тогда имеется реальная возможность защитить себя и своих близких от болезней инфекционного характера.