

Wysokie temperatury, częste podróże oraz spożywanie posiłków poza domem sprzyjają rozwojowi wielu drobnoustrojów. Ryzyko chorób można ograniczać m.in. poprzez przestrzeganie zasad higieny, odpowiednie przygotowywanie żywności, regularne szczepienia, właściwe odżywianie i aktywność fizyczną.

Choroby zakaźne mogą być wywoływane przez chorobotwórcze bakterie, wirusy, grzyby, ich toksyny, a także pasożyty. Do zakażenia może dojść m.in. poprzez bezpośredni kontakt z chorą osobą lub zwierzęciem, drogą kropelkową podczas kaszlu, kichania czy rozmowy oraz drogą pokarmową poprzez spożycie zakażonej żywności.

Higiena pomaga ograniczyć ryzyko zakażenia

Jedną z podstawowych zasad profilaktyki jest regularne i dokładne mycie rąk mydłem pod bieżącą wodą przez co najmniej 30 sekund. W przypadku braku dostępu do wody i mydła można zastosować środek do dezynfekcji rąk zawierający co najmniej 60 proc. alkoholu.

O higienie należy pamiętać również podczas korzystania z basenów i pryszniców, gdzie noszenie kłapek pomaga zapobiegać grzybicy. Istotne jest także utrzymywanie czystości w kuchni - mycie rąk przed i po przygotowaniu posiłków oraz regularne czyszczenie blatów i desek do krojenia ogranicza rozprzestrzenianie się drobnoustrojów.

Warto unikać surowych owoców morza, niedogotowanego mięsa i nabiału z niepasteryzowanego mleka, a także pić wyłącznie wodę butelkowaną lub dokładnie przegotowaną.

Ryzyko zakażenia można ograniczać również poprzez unikanie kontaktu z osobami chorymi. Podczas kaszlu i kichania należy zasłaniać usta oraz nos chusteczką lub zgiętym łokciem. Nie należy także dotykać ust, nosa i oczu nieumytymi rękami. Znaczenie ma ponadto regularne sprzątanie i dezynfekowanie powierzchni w pomieszczeniach.

Szczepienia elementem profilaktyki

Szczepienia są jednym z narzędzi profilaktyki wirusowych i bakteryjnych chorób zakaźnych. Regularne szczepienia pomagają budować odporność organizmu oraz przyczyniają się do tworzenia odporności populacyjnej.

Informacje dotyczące szczepień, w tym wykaz szczepień obowiązkowych i zalecanych, harmonogram dla dzieci i młodzieży oraz zasady ich przeprowadzania, zawiera Program Szczepień Ochronnych, nazywany Kalendarzem szczepień.

Szczepienia można wykonywać w przychodniach podstawowej opieki zdrowotnej, poradniach specjalistycznych i punktach szczepień, a w przypadku wybranych szczepień także w aptekach.

Dieta i aktywność fizyczna wspierają odporność

Na odporność wpływa również sposób odżywiania. W codziennej diecie warto uwzględniać warzywa i owoce bogate w witaminę C, fermentowane produkty mleczne bez dodatku cukru, kiszonki oraz produkty będące źródłem witaminy D, takie jak tłuste ryby morskie i jaja.

Jak chronić się przed infekcjami? Higiena, szczepienia i aktywność fizyczna

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 18, sierpień 2026 12:49

Ewelina Kocemba

Odsłony: 71

W jadłospisie powinny znaleźć się także pełnoziarniste produkty zbożowe. Posiłki należy spożywać regularnie, pamiętając o śniadaniu i urozmaiceniu diety. Ważne jest również picie wody.

Elementem wspierającym układ odpornościowy jest ponadto regularna aktywność fizyczna. Systematycznie wykonywane ćwiczenia o umiarkowanej intensywności wzmacniają system immunologiczny i zmniejszają podatność na infekcje. U osób starszych umiarkowana aktywność fizyczna dodatkowo spowalnia niekorzystne zmiany zachodzące wraz z wiekiem w mechanizmach obronnych organizmu.

Źródło: pacjent.gov.pl