



Профилактика острых респираторных инфекций и гриппа

В Республике Беларусь в настоящее время отмечается низкий уровень активности острых респираторных инфекций (ОРИ) с незначительной тенденцией к росту. Этиологическая структура ОРИ представлена негриппозными вирусными агентами (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синтициальные вирусы, парагрипп). Регистрируются единичные случаи гриппа А, что характерно для данного периода эпидемического сезона по гриппу.

В период прививочной кампании 2014г. около 42% населения РБ позаботилось о сохранении своего здоровья путём проведения прививки против гриппа (в Осиповичском районе – 41,5%). Это, несомненно, должно снизить интенсивность распространения гриппа среди населения в период сезонного подъёма заболеваемости.

Однако многое зависит и от отношения каждого человека к собственному здоровью и окружающим его людям. Выполнение элементарных профилактических мер, рекомендуемых Министерством здравоохранения, особенно во время изменения погодных условий, позволит каждому сохранить свое здоровье и здоровье окружающих.

В период сезонного подъема ОРИ Министерство здравоохранения РБ напоминает о необходимости соблюдения мер и правил поведения, позволяющих снизить риск возникновения ОРИ:

- организуйте систематическое проветривание квартиры и рабочего помещения; чаще совершайте прогулки на свежем воздухе, в парках, в скверах (ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает организм);
- большую роль в сохранении и укреплении здоровья играет рациональное питание (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, а также основными веществами (белки, углеводы, микроэлементы), в пищу должны быть включены овощи, фрукты, особенно содержащие витамин С, рыбные и молочные блюда);
- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;

- избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах;
- старайтесь не прикасаться ко рту и носу: инфекция легко передается через грязные руки. (Согласно исследованиям, руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, в период эпидемий, необходимо часто мыть руки); соблюдайте гигиену рук - чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу;
- используйте защитные маски при контакте с больным человеком.

Помните, что предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со стороны медработников, а поздняя госпитализация приводит к затяжному течению пневмонии и других осложнений и увеличению частоты летальных исходов. Только врач может правильно оценить состояние больного, *назначить* адекватное лечение.

15 января с 12.00 до 13.00 по телефону **71522** будет организована «прямая» линия. На вопросы ответит заведующая отделением эпидемиологии Осиповичского районного центра гигиены, эпидемиологии Гулик Тереза Эдуардовна.

Зав. отделом эпидемиологии
УЗ «Осиповичский райЦГЭ»

Т.Э.Гулик