

Единый день здоровья

январь



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



День профилактики гриппа и ОРИ

Острые респираторные инфекции (ОРИ) – группа заболеваний, вызываемых множеством возбудителей, передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека. Симптомы ОРИ: покраснение слизистых ротоглотки, першение или боли в горле, особенно при глотании, насморк или заложенность носа, осиплость голоса, кашель, чихание, повышение температуры тела (не выше 38°C).

Грипп – острая респираторная инфекция, вызываемая вирусом гриппа, характеризующаяся высокой температурой (38-40°C), выраженной общей интоксикацией и поражением дыхательных путей чаще в форме трахеита. Инкубационный период составляет от 12 до 48 часов. Для гриппа характерно острое начало с озноба, повышения температуры до максимальных значений уже в первые сутки болезни и общих явлений интоксикации. Че-

рез несколько часов присоединяются признаки поражения дыхательных путей в виде заложенности носа, першения в горле, мучительного сухого кашля, саднящих болей за грудиной, осиплого голоса. У большинства больных гриппом полное выздоровление наступает через 7-10 дней.



Профилактика гриппа и ОРИ

Для предупреждения заболевания ОРИ и гриппом необходимо укреплять и закалять организм, высыпаться, соблюдать режим труда и отдыха, стараться больше находиться на свежем воздухе.

Находясь в закрытом помещении, чаще его проветривать.

Отправляясь на прогулку, одеваться по погоде, стараться не переохлаждаться.

Правильно питаться: включать в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций (цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.).

При планировании посещения общественных мест взять с собой медицинскую маску.

Соблюдайте «респираторный этикет»

Закрывайте рот и нос при кашле и чихании носовым платком или одноразовыми салфетками.

Утилизируйте этот материал сразу после использования.

При отсутствии носового платка, чихать и кашлять следует не в ладони (а в сгиб локтя, например), т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода; старайтесь не прикасаться руками к губам, носу и глазам.

Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей.

Лучшей и эффективной защитой от вирусных инфекций является **иммунизация**.

Преимущества вакцинопрофи-

лактики против гриппа очевидны: это строгая специфичность вакцин к наиболее актуальным в сезоне штаммам вируса гриппа; вакцинопрофилактика более чем в 2 раза превышает эффективность неспецифических средств профилактики; не требует значительных материальных затрат, так как прививка проводится однократно или двукратно (детям). Прививка стимулирует организм к генерированию защитных антител, предотвращающих размножение вирусов.

При появлении первых признаков заболевания вызовите врача на дом. Соблюдайте постельный режим. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди родственников есть заболевшие гриппом или ОРИ.

Обратите внимание

Нынешний сезонный подъем заболеваемости ОРИ и гриппом ожидаемый: идет естественный процесс проникновения в окружающую среду вирусов, которые хорошо известны и которые циркулировали всегда. Среди циркулирующих респираторных вирусов преобладают вирусы гриппа, главным образом штамм АН1N1 (так называемый свиной грипп). Из числа негриппозных вирусов лидерство остается за респираторно-синцитиальными вирусами, рино- и аденовирусами. Вирус, вызывающий COVID-19 уже не занимает доминирующие позиции, но из популяции он не исчез, а перешел в разряд сезонных вирусов

К сведению

Вакцинацию против гриппа прошли:

75,7% населения, относящегося к группе высокого риска неблагоприятных последствий заболевания гриппом (дети в возрасте от 6 месяцев до 3-х лет, дети от 3-х лет и взрослые с хроническими заболеваниями и иммунодефицитными состояниями, лица в возрасте старше 65 лет, беременные женщины);

57% населения, относящегося к группе высокого риска заражения гриппом.

Эпидемиологическая ситуация по заболеваемости ОРИ, гриппом и COVID-19 находится на постоянном контроле МЗ РБ. Результаты дозорного эпидемиологического слежения за ОРИ и гриппом демонстрируют начало прироста заболеваемости. По стране показатель заболеваемости увеличился на 3,7% и был выше прошлогоднего показателя на 9,6%