19 января – День профилактики гриппа и ОРЗ

******

***Острые респираторные инфекции (ОРИ)*** – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей (вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-синтициальный вирус, аденовирус, метапневмовирус и т.д.), передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека.

***Грипп*** — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

***Возбудители гриппа*** – это три типа вируса гриппа (тип А, тип В и тип С). Все три типа вируса гриппа относятся к группе парамиксовирусов, которые однако сильно отличаются по строению. Кроме того, вирусы одного и того же типа (особенно типа А) способны быстро изменяться и менять свою структуру. В результате этого процесса каждый год образуются новые формы вирусов гриппа, неизвестные нашей иммунной системе.

Максимальная распространенность в осенне-весенние, а также зимние месяцы связана с переохлаждением, как нельзя больше способствующим развитию этих заболеваний. Наиболее восприимчивы к ОРИ и гриппу дети до 1 года, лица старше 65 лет, беременные женщины, пациенты с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, с иммунодефицитными состояниями, с неадекватно контролируемым сахарным диабетом и другой тяжелой сопутствующей патологией.

***Источником инфекции*** является человек, больной клинически выраженной или стертой формой. Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем и через загрязненные руки или предметы, на которых находятся респираторные вирусы.

***В настоящее время*** уровни заболеваемости острыми респираторными инфекциями  населения г.Минска находятся в пределах среднемноголетних показателей, характерных для данного периода года.

*Эпидемический процесс по заболеваемости ОРИ развивается в соответствии с прогнозом*. *Сезонный подъем заболеваемости ожидается к концу января — началу февраля.* *Ситуация по заболеваемости гриппом и ОРИ отслеживается ежедневно.*

*Результаты мониторинга циркуляции ОРИ среди населения Минска свидетельствуют о ведущей роли в формировании заболеваемости негриппозных респираторных вирусов*. *Отмечаются единичные случаи заболевания гриппом среди не привитых, что характерно для данного периода эпидемического сезона.*

***Чтобы снизить риск заражения острыми респираторными инфекциями следует соблюдать некоторые правила:***

* обеспечить систематическое проветривание помещений;
* избегать близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми (чихают, кашляют);
* вести здоровый образ жизни (полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе);
* соблюдать «Респираторный этикет» (при кашле и чихании использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования; при отсутствии носового платка чихать и кашлять нужно в сгиб локтя, а не в ладони; часто и тщательно мыть руки с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам).

***Если Вы все же заболели, тогда необходимо:***

* при плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача;
* отдыхать, принимать  большое количество жидкости;
* соблюдать «Респираторный этикет»;
* носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Блошинская Н.К.