

*Автор: Остапенко Л.С., врач-эпидемиолог (заведующий) отделением иммунопрофилактики отдела эпидемиологии Гомельского областного ЦГЭиОЗ*



**Острые респираторные инфекции (далее ОРИ) и грипп** продолжают оставаться самыми массовыми инфекционными заболеваниями.

Различают несколько типов вируса, вызывающих грипп и более 200 вирусов, являющие причиной ОРИ. В связи с этим человек может в разные периоды переболеть несколько раз разными формами заболеваний.

**Заразиться ОРИ и гриппом легко – при контакте с больным человеком.** Ввиду высокой заразительности вирусы с мельчайшими капельками слюны при кашле, чихании и даже разговоре распространяются очень быстро, вызывая массовые заболевания среди людей.

Заболеть ОРИ и гриппом могут люди даже с самым крепким иммунитетом. Это связано, во-первых, с мутацией вируса, то есть каждый год организм оказывается «лицом к лицу» с новыми вариантами вирусов. Вторая причина заключается в исключительно высокой скорости размножения вирусов и распространения инфекции среди людей.

**Единственным научно обоснованным методом борьбы с гриппом является специфическая профилактика - вакцинопрофилактика.** По результатам прививочной кампании 2022 года в Гомельской области вакцинировано против гриппа 542 271 человек или 40,05% населения.

На протяжении ряда лет в эпидемиологический период ежегодно циркулирует одновременно три разновидности вируса гриппа: два вируса типа А и вирус типа В. Согласно прогнозу специалистов, традиционный рост заболеваемости следует ожидать в конце января – начале февраля.

**Паниковать не нужно, а вот меры профилактики соблюдать как раз обязательно.**

**В период повышенной заболеваемости гриппом и ОРИ следует соблюдать ряд простых правил:**

- гигиена рук – простая процедура – по-прежнему является главной мерой сокращения распространения множества заболеваний. Чаще мойте руки с мылом или применяйте дезинфицирующие салфетки;
- чистите и дезинфицируйте поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.) с помощью бытовых моющих средств;
- соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза);
- избегайте посещения многолюдных мест и поездок, старайтесь избегать контактов на расстоянии менее 1 метра с людьми, имеющими симптомы ОРЗ;
- ведите здоровый образ жизни (полноценный сон и питание, оптимальная физическая активность).

**В случае заболевания гриппом и ОРИ очень важно следовать следующим рекомендациям:**

- при необходимости – обратиться к врачу и строго соблюдать все его рекомендации;

- соблюдать постельный режим;
- максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, во избежание их заражения;
- чаще проветривать помещение;
- все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача.

□

**20 января 2023 года с 10.00 до 12.00 по телефону 8 (0232) 50-74-14 будет работать «прямая» линия. На вопросы ответит заведующий отделением иммунопрофилактики Гомельского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Остапенко Лилия Станиславовна.**