Автор: В. Кохановская, врач-валеолог отдела общественного здоровья

Острые респираторные инфекции (далее ОРИ) и грипп продолжают оставаться самыми массовыми инфекционными заболеваниями. Это единственная инфекция, которая вызывает ежегодные эпидемии и периодические пандемии.

Грипп коварен и опасен, прежде всего, развитием серьезных постгриппозных осложнений (бронхитов, пневмоний, поражений сердечной мышцы и т.д.), а также обострением уже имеющихся хронических заболеваний. Не исключены и смертельные исходы. Особенно это касается ослабленных людей, лиц пожилого возраста, детей. Следует знать, что победить грипп просто, но, в то же время, невозможно это сделать быстро.

Различают несколько типов вируса, вызывающих грипп и более 200 вирусов, которые являются 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.

 Как защитить себя и окружающих?

- для предупреждения заболевания ОРИ и гриппом необходимо укреплять и закалять свой организм;

- отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться;

- укреплению организма способствует правильное питание, поэтому стоит включить в свой рацион – лук, чеснок, овощи и фрукты;

- принимайте противовирусные препараты;

- соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвратившись с улицы. Старайтесь не трогать глаза, нос и рот не мытыми руками. При чихании и кашле прикрывайте нос и рот носовым платком;

- избегайте мест большого скопления людей;

- проветривайте каждые 2 часа помещения и делайте ежедневную влажную уборку. Обязательно совершайте прогулки на свежем воздухе.

Еще раз хочется напомнить о том, что лучшей и самой надежной защитой от гриппа является иммунизация. Если Вы в текущем году не привились против гриппа – задумайтесь об этом в будущем.

И если все же Вам не удалось избежать гриппа (или другого ОРИ), то не стоит заниматься самолечением. Необходимо обращаться к специалистам, а все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача. Ведь любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

<u>В период проведения Дня профилактики гриппа будут организованы:</u>

- **«прямые» телефонные линии по вопросам профилактики гриппа и ОРИ:**

- 19 января 2017 г. с 11.00 до 13.00 по телефону: 2-06-65 с участием заведующего отделом эпидемиологии ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Игнатова Кирилла Олеговича;

- 19 января 2017 г. с 14.00 до 16.00 по телефону: 4-44-34 с участием врача – инфекциониста поликлиники Речицкой ЦРБ Лукашовой Еленой Александровной;

- **выступления врачей в коллективах предприятий и организаций, школах, детских дошкольных учреждениях и учебных заведениях.**