

*Автор: Врач-эпидемиолог (заведующий отделением иммунопрофилактики) отдела эпидемиологии Гомельского областного ЦГЭиОЗ Остапенко Лилия Станиславовна*



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 2021 года в Гомельской области вакцинировано против гриппа более 550 000 человек или 40,1% 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:**

- соблюдайте правила гигиены рук – часто мойте руки с мылом. Если нет возможности помыть руки с мылом 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 и т.д.);
- 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.

**21 января 2021 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****