



**Пресс-релиз**  
**День профилактики гриппа и ОРИ**  
**(18.01.2018)**

С наступлением холодного периода года десятки, а иногда и сотни миллионов жителей планеты страдают от так называемых острых респираторных инфекций (ОРИ).

Сезон заболеваемости ОРИ и гриппом в Республике Беларусь длится с 40 календарной недели 2017 года по 20 календарную неделю 2018 года. Эпидемический подъем заболеваемости острыми респираторными инфекциями прогнозируется в типичные для нашей климатической зоны сроки – январь-март, ожидается средней интенсивности с преобладанием в структуре заболеваемости детского населения.

По статистике более 50% ежегодно болеющих ОРИ и гриппом – это дети, так как они с учетом еще несформированного иммунитета, являются более восприимчивы к инфекциям. Самый большой риск заражения детей ОРИ и гриппом относится к дошкольному и раннему школьному возрасту, когда дети становятся частью коллектива (детские сады, начальные классы). Заразившись ОРИ или гриппом от членов семьи дома, ребенок может занести инфекцию в детский сад, школу и в другие организованные коллективы. Признаки заболевания ОРИ различны – это повышение температуры, боль в горле, кашель, насморк, слабость; возможны симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта - тошнота, рвота, диарея.

Из всей совокупности ОРИ особо выделяют грипп, при котором наиболее часто развиваются осложнения.

Грипп - это острая респираторная инфекция, вызываемая вирусом гриппа, характеризующаяся высокой температурой тела (38-40°C), выраженной общей интоксикацией и поражением дыхательных путей, чаще в форме трахеита.

Профилактика:

Если происходит встреча с вирусом, а у человека нет в крови защитных антител, то он заболевает. Антитела появятся в одном из двух случаев: после заболевания или после прививки.

Источник вируса - только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Поэтому в сезон заболеваемости гриппом одной из эффективных профилактических мер является уменьшение контактов с другими людьми, среди которых могут быть больные гриппом, поэтому

правильно будет пройтись одну-две остановки пешком, не пойти лишний раз в супермаркет.

Руки больного - источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватается все вокруг, оставляя на предметах свои вирусы, и здоровый человек, касаясь этого всего рукой, может заразиться гриппом. Поэтому нужно как можно реже трогать свое лицо. Мыть руки часто, постоянно носить с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки. И в этот период хорошо бы отказаться от рукопожатий.

Учитесь сами и учите детей, если уж нет платка, кашлять-чихать не в ладошку, а в локоть.

Основной путь передачи вируса гриппа - воздушно-капельный. В помещении вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся. Оптимальные параметры воздуха в помещении - температура около 20°C, влажность 50-70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух. Необходимо мыть пол, включать увлажнители воздуха.

Гулять можно сколько угодно. Подцепить вирус во время прогулки практически нереально.

### Нужно ли носить медицинские маски?

Медицинская маска на лице не даёт стопроцентной гарантии защиты от вируса, но пренебрегать этим средством защиты не стоит, особенно, если вы уже заболели, чтобы защитить окружающих вас людей.

Важно помнить, что медицинская маска - это не аксессуар, а средство защиты, поэтому и носить ее нужно правильно:

- лучше использовать одноразовые маски в индивидуальной заводской упаковке;
- надевать плотно, чтобы не оставалось «прорех» между лицом и маской;
- менять каждые 2 часа;
- выбрасывать так, чтобы с ней уже никто не встретился.

### Информация о вакцинации:

В настоящее время медицина обладает эффективным средством профилактики гриппа – вакцинацией, а также эффективными методами его лечения, предупреждающими развитие осложнений и

неблагоприятных исходов заболевания. Согласно рекомендациям ВОЗ: «Вакцинация является основой профилактики гриппа», так как она снижает распространение болезни и смертность, в 3-4 раза дешевле, чем затраты на лечение гриппа и его осложнений, позволяет экономить средства на лечение гриппа и его осложнений, может значительно сократить временную нетрудоспособность, доступна, эффективна и безопасна для взрослых, детей с 6-месячного возраста, беременных женщин.

В первую очередь должны вакцинироваться пациенты группы высокого риска неблагоприятных последствий заболевания гриппом и лица из группы высокого риска заражения гриппом. Однако, получить прививку против гриппа может любой желающий. Оптимальное время для вакцинации для стран Северного полушария – октябрь-ноябрь месяцы. Иммуитет вырабатывается в течение 2-3 недель после введения вакцины.

Если Вы все же заболели, тогда необходимо:

- при плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии и в целом максимально сократить число контактов;
- отдыхать, принимать большое количество жидкости;
- закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или одноразовыми салфетками; после использования платок или салфетки необходимо сразу утилизировать или постирать и прогладить утюгом;
- носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей;
- сообщите своим близким и друзьям о болезни.

Необходимо помнить, что самолечение при ОРИ и гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со стороны медработников, а поздняя госпитализация приводит к затяжному течению пневмонии и других осложнений и увеличению частоты летальных исходов. Только врач может правильно оценить состояние больного, назначить адекватное лечение противовирусными средствами и антибактериальными препаратами, провести больному дополнительные методы обследования.

**Ваше здоровье – в Ваших руках, а ранее обращение к специалисту – залог успеха его сохранить.**