

В городе Могилеве наблюдается обычный уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями соответствующий сезону. В этиологической структуре ОРИ преобладают негриппозные вирусы (вирусы парагриппа, аденовирусы, РС-вирусы). За прошедшую неделю (с 01.12.14г. по 07.12.14г.) зарегистрировано 3243 случая ОРИ, что ниже уровня предыдущей недели на 6,1%.

В структуре заболевших дети и подростки до 18 лет составляют 66,1%. Показатель заболеваемости ОРИ среди них составил 3210,9 на 100 тыс. населения и снизился на 8,8% по сравнению с предыдущей неделей.

Показатель заболеваемости ОРИ среди взрослого населения составил 366,2 на 100 тыс. населения и снизился на 0,1% по сравнению с предыдущей неделей.

### **Основные рекомендации для населения по профилактике ОРИ и гриппа:**

- ✓ Не допускайте переохлаждения организма, одевайтесь соответственно погоде.
- ✓ Воздержитесь от частых посещений или сократите время пребывания в многолюдных местах.
- ✓ Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук.
- ✓ Не трогайте глаза, нос или рот немытыми руками.
- ✓ Избегайте объятий и рукопожатий, поцелуев при встрече. Не подходите к больным ближе, чем на полтора-два метра.
- ✓ Регулярно убирайте и проветривайте помещения!
- ✓ Больше времени бывайте на свежем воздухе. Предпочтите ходьбу пешком поездкам в общественном транспорте.
- ✓ Не нервничайте по пустякам, избегайте стрессовых ситуаций!
- ✓ Ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами, закаливание, занятия спортом).
- ✓ Для повышения сопротивляемости организма употребляйте поливитамины, лук, чеснок, цитрусовые фрукты (апельсины, лимоны, мандарины), которые повышают иммунитет.