

## Эпидситуация по острым респираторным инфекциям в городе Могилеве и Могилевском районе

В последние три года в городе Могилеве и Могилевском районе на фоне увеличения охвата населения вакцинацией против гриппа отмечено снижение заболеваемости ОРИ, нет эпидемий гриппа.

В преддверие эпидсезона было охвачено прививками против гриппа 41,2% населения.

В настоящее время в городе и районе, как и в целом по Республике Беларусь отмечается средний уровень активности ОРИ с незначительным ростом активности гриппа А и В, что характерно для данного периода эпидемического сезона по гриппу. В этиологической структуре острых респираторных инфекций преобладают негриппозные вирусные агенты (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синтициальные вирусы, парагрипп, метапневмавирусы).

Традиционно в структуре заболевших преобладает детское население.

Процент отсутствующих детей в школах и детских дошкольных учреждениях города соответствует сезону.

Эпидемиологическая ситуация по заболеваемости острыми респираторными инфекциями находится на постоянном контроле Министерства здравоохранения, но вместе с тем многое зависит от отношения каждого человека к собственному здоровью и окружающим его людям. Выполнение элементарных профилактических мер, особенно во время изменения погодных условий, позволит каждому сохранить свое здоровье.

Меры профилактики просты:

- ✓ 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.