

17 января - день профилактики гриппа и ОРИ

Острые респираторные вирусные инфекции (далее - ОРИ), в том числе грипп, остаются одной из актуальных медицинских и социально-экономических проблем во всем мире.

*Справочно: **Острые респираторные инфекции (ОРИ)** – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей (вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-синтициальный вирус, аденовирус, метапневмовирус и т.д.) и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека.*

Наиболее восприимчивы к ОРИ и гриппу дети до 1 года, лица старше 65 лет, беременные женщины, пациенты с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, с иммунодефицитными состояниями, с сахарным диабетом и другой тяжелой сопутствующей патологией.

***Источником инфекции** является человек, больной клинически выраженной или стертой формой. Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем и через загрязненные руки или предметы, на которых находятся респираторные вирусы*

В настоящее время уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями населения Могилевской области характеризуется низкой интенсивностью, находятся в пределах среднесезонных показателей, характерных для данного периода года.

Результаты мониторинга циркуляции ОРИ среди населения области свидетельствуют о ведущей роли в формировании заболеваемости негриппозных респираторных вирусов (вирусы парагриппа, аденовирусы, респираторно-синтициальные вирусы). Отмечаются единичные случаи заболевания гриппом А(Н1N1)pdm09 среди не привитых.

О заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями в мире и республике (<http://minzdrav.by/ru/novoe-na-sayte/o-zabolevaemosti-orvi-v-mire-i-respublike/>).

Согласно информации Глобальной сети наблюдения за гриппом Всемирной организации здравоохранения от 7 января 2019 г. в странах Северного полушария с умеренным климатом активность гриппа продолжает медленно повышаться.

В Северной Америке активность гриппа возрастает повсеместно с преобладанием вирусов А(Н1N1)pdm09.

В Европе активность гриппа возрастает при циркуляции двух типов вирусов гриппа А.

В 94% стран Европейского региона отмечается низкая интенсивность гриппа и только 2 страны (Нидерланды и Турция) сообщили о средней интенсивности активности гриппа.

Из 34 стран Европейского региона, представивших данные о географическом распространении, 5 стран (Азербайджан, Албания, Болгария, бывшая Югославская Республика Македония и Таджикистан) сообщили об отсутствии активности гриппа, 12 (в различных частях региона) – о спорадических случаях, 4 страны (Греция, Латвия, Словакия и Узбекистан) – о локальных вспышках, 8 стран (в различных частях региона) сообщили о региональной активности, 5 стран (Исландия, Норвегия, Португалия, Турция и Швеция) – о широко распространенной активности гриппа.

По данным Роспотребнадзора на территории Российской Федерации отмечается низкая заболеваемость гриппом и ОРИ при росте активности циркуляции вирусов гриппа. Также отмечается незначительный рост географического распространения вирусов гриппа.

В Республике Беларусь отмечается сезонная заболеваемость острыми респираторными инфекциями и характеризуется низкой интенсивностью. Среди заболевших преобладает детское население – 62,4%. Заболеваемость обусловлена

преимущественно вирусами не гриппозной этиологии (вирусы парагриппа, аденовирусы, респираторно-синцитиальные вирусы, бокавирусы). Вместе с тем, по результатам лабораторных исследований отмечаются единичные случаи выделения вирусов гриппа А (H1N1, H3N2) от пациентов с ОРВИ и гриппоподобными заболеваниями, в основном не привитых против гриппа.

Циркуляция вирусов гриппа А (H1N1, H3N2) ожидаема для стран Северного полушария, включая Республику Беларусь. Начиная с 2010 г. аналоги вируса с антигенной структурой А (H1N1)pdm09 входят в состав всех противогриппозных вакцин, включая вакцины, применяемые в 2018 году.

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, рекомендуемых Министерством здравоохранения, особенно во время изменения погодных условий, позволит каждому сохранить свое здоровье.

Основные рекомендации для населения:

- **избегайте многолюдных** мест или сократите время пребывания в многолюдных местах;
- **соблюдайте гигиену рук** – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу;
- **старайтесь не прикасаться ко рту и носу;**
- соблюдайте «**респираторный этикет**» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза и т.д.);
- **избегайте близкого контакта с людьми**, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;
- организуйте систематическое проветривание квартиры и рабочего помещения;
- **чаще совершайте прогулки на свежем воздухе**, в парках, в скверах (ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает организм);
- **большую роль в сохранении и укреплении здоровья играет рациональное питание** (пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, а также основными веществами (белки, углеводы, микроэлементы), в пищу должны быть включены овощи, фрукты, особенно содержащие витамин С, рыбные и молочные блюда).

Если же избежать гриппа (или другого ОРВИ) все-таки не удалось, то очень важно следовать следующим рекомендациям:

- ✓ при первых симптомах заболевания проконсультироваться с врачом и строго соблюдать все его рекомендации;
- ✓ соблюдать постельный режим;
- ✓ максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, чтобы не заразить их;
- ✓ чаще проветривать помещение; все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача.

Внимание родителей! Дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.