

## Эпидситуация по ОРВИ

В городе Могилеве и Могилевском районе наблюдается сезонный уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями. В этиологической структуре ОРВИ преобладают негриппозные агенты (вирусы парагриппа, аденовирусы, РС-вирусы). За прошедшую неделю (с 12.01.15г. по 18.01.15г.) зарегистрировано 2974 случаев ОРВИ, что ниже уровня предыдущей недели на 1,2%.

В структуре заболевших дети и подростки до 18 лет составляют 58,6%. Показатель заболеваемости ОРВИ среди них составил 2583,7 на 100 тыс. населения и уменьшился на 3,1% по сравнению с предыдущей неделей.

Показатель заболеваемости ОРВИ среди взрослого населения составил 405,4 на 100 тыс. населения и увеличился на 1,6% по сравнению с предыдущей неделей.

С 12 января организован сбор информации о детях и персонале, не посещающих детские дошкольные учреждения и школы по причине заболеваемости ОРВИ. Процент отсутствующих (с 12.01.15г. по 16.01.15г.) в школах города в среднем составляет – 4,3%, в детских дошкольных учреждениях города – 2,1%.

### **Основные рекомендации для населения по профилактике ОРВИ 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.

**В период эпидемического распространения** заболеваемости необходимо следовать рекомендациям, а также постараться не посещать массовые мероприятия, особенно

в закрытых помещениях, места массового скопления населения, использовать для защиты органов дыхания одноразовые медицинские маски (использование одной маски не должно превышать 6 часов, повторное использование маски недопустимо), чаще бывать на свежем воздухе.

Если заболели вы или ваши близкие (появились насморк, першение в горле, поднялась температура, общее недомогание, головная боль и т.д.) не следует посещать работу, учебное заведение, направлять ребенка в детский организованный коллектив, необходимо вызвать врача на дом. Особенно это актуально в период эпидемического подъема заболеваемости, когда длительное стояние в очереди в поликлиниках может усугубить ваше состояние. В случае тяжелого течения заболевания не отказываться от предложенной госпитализации, своевременно начатое лечение в стационаре позволит избежать возникновения неблагоприятных последствий заболевания. При чихании, кашле, насморке используйте одноразовые бумажные салфетки-платки. После использования их необходимо сразу выбросить, категорически нельзя их использовать повторно. Для больного необходимо выделить отдельную посуду, после использования тщательно ее мыть и дезинфицировать. Желательно изолировать больного в отдельную комнату, ограничить контакты здоровых членов семьи и проводить среди них неспецифическую профилактику. Чаще проветривать жилые помещения, проводить влажную уборку.

Забота о своем здоровье и здоровье своих близких, выполнение рекомендаций по профилактике заболевания гриппом и респираторными вирусными инфекциями позволит сохранить здоровье, улучшить качество жизни, а также сэкономить семейный бюджет.