

О профилактике острых респираторных инфекций и гриппа

В г. Минске, как и в целом по Республике Беларусь, отмечается закономерный сезонный подъем заболеваемости острыми респираторными инфекциями.

В возрастной структуре заболевших острыми респираторными инфекциями около 60% приходится на детское население.

Формирование заболеваемости происходит преимущественно за счет активной циркуляции вирусов негриппозной этиологии (риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы, аденовирусы, вирусы парагриппа, метапневмовирусы и т.д.). По результатам лабораторного надзора в отдельных случаях идентифицируются вирусы гриппа А и В.

Санитарно-эпидемиологическая служба г.Минска напоминает о необходимости соблюдения актуальных рекомендаций по предупреждению заболевания ОРИ:

- исключите тесный контакт с людьми с симптомами инфекционных заболеваний;
- по возможности минимизируйте посещение общественных мест или ограничьте пребывание в данных местах;
- соблюдайте гигиену рук (мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук);
- максимально часто проветривайте помещения, при необходимости проводите влажную уборку;
- соблюдайте «респираторный этикет» — свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний:

при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;

при отсутствии носового платка чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони; стараться не прикасаться к лицу немытыми руками.

- придерживайтесь принципов здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание (*пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, в рацион необходимо включать овощи, фрукты, особенно содержащие витамин С, рыбные и молочные блюда*), регулярная физическая активность и прогулки на свежем воздухе.

Однако, самым эффективным способом защиты от заболевания гриппом является вакцинация. Защита, созданная с помощью вакцины, является надежной, высокоспецифичной, предупреждает заболевание гриппом, тяжелое течение и развитие осложнений.

В настоящее время имеется возможность прохождения профилактической вакцинации против гриппа в учреждениях здравоохранения г. Минска.