16 января - день профилактики гриппа и ОРЗ

Ежегодно в осенне-зимний период отмечается сезонный подъем заболеваемости острыми респираторными инфекциями (далее – ОРИ), гриппом. Заболеваемость ОРВИ и гриппом составляют до 90% всех случаев инфекционных заболеваний, регистрируемых на территории г.Гомеля.

На сегодняшний день заболеваемость ОРИ в г.Гомеле не превышает порога эпидемиологического благополучия и в основном обусловлена циркуляцией не гриппозных респираторных вирусов (аденовирусы, респираторно-синтициальный вирус, парагрипп 3 типа). Регистрируются единичные случаи заболевания гриппом у не привитых лиц. Вместе с тем, подъем заболеваемости ОРИ и гриппом прогнозируется на конец января-февраль 2020 года.

Особенно подвержены этим заболеваниям дети в возрасте до 3-х лет, лица с хроническими заболеваниями, беременные, лица старше 65 лет.

Путь передачи ОРВИ и гриппа от больного человека здоровому - воздушно-капельный. Человек заражается при попадании частичек слизи вместе с вирусом, возбудителем заболевания, на слизистую оболочку носа или зева. Заразиться можно и через предметы обихода (полотенца, носовые платки, посуду и другие).

Инкубационный период (период от момента заражения до появления первых клинических признаков) колеблется от нескольких часов до 3-5 дней. При этом больной гриппом человек с первых часов заболевания является источником инфекции.

Грипп является наиболее опасным заболеванием среди всех ОРВИ из-за высокого риска развития осложнений. В случае заболевания гриппом у человека могут возникнуть поражения дыхательной (пневмонии), сердечно-сосудистой (миокардит), центральной нервной (энцефалит) системы.

Основными симптомами гриппа являются: недомогание, озноб, резкое повышение температуры тела, боль в мышцах, головная боль, покраснение слизистой глаз и кожи лица, кашель, заложенность носа.

Самым надежным средством профилактики гриппа остаются вакцины. Вместе с тем, чтобы сократить риск развития заболевания ОРИ и гриппом в период сезонного подъема заболеваемости, рекомендуется:

- сокращение контакта с больными лицами: сократить поездки на общественном транспорте, избегать мест массового скопления людей,

- прием иммуномодуляторов (препараты женьшеня, элеутерококка, эхинацеи и другие), витаминов  групп А, С и Е (антиоксидантный комплекс или антиоксикапс),

- закаливание организма, влажные обтирания, обливание рук и ног холодной водой, прием контрастного душа, выполнение физических упражнений и другое.

В случае заболевания необходимо обращаться за медицинской помощью. Помните: самолечение ОРВИ и гриппа недопустимо!

Так же 17.01.2019г с 10.00 до 12.00 в противоэпидемическом отделении отдела эпидемиологии будет проходить «горячая линия» по вопросам, касающимся профилактики ОРВИ и гриппа. Вопросы можно задать по телефону 25-49-37.

Врач-эпидемиолог (заведующий)

противоэпидемического отделения Е.В.Кузьминская