

## Информация об эпидситуации по ОРВИ, гриппу и мерах профилактики

На сегодняшний день в городе Могилеве наблюдается уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями, характерный для этого периода года.

Среди заболевших дети и подростки составляют 60-70%, наиболее высокий уровень заболеваемости регистрируется в возрастной группе от 0 до 6-ти лет.

Зарегистрированы единичные случаи гриппа. Согласно данных мониторинга, в основном, циркулируют негриппозные вирусы (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синтициальные вирусы).

Что касается гриппозных вирусов, то циркулируют сезонные вирусы гриппа А.

На сегодняшний день вакцинация является наиболее эффективным средством профилактики против гриппа, что было подтверждено предыдущими годами (при увеличении охвата иммунизацией против гриппа в течение предыдущих 4-х лет эпидемии гриппа не было, предприятия работали в обычном режиме, школы не закрывались).

В преддверии эпидсезона была проведена большая подготовительная работа: привито более 164-х тыс. жителей города и района. Охват составил более 40%.

Что касается рекомендаций профилактики острых респираторных инфекций на сегодняшний день, то они тоже 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 с мылом;
- не трогайте глаза, нос или рот немытыми руками;
- регулярно убирайте и проветривайте помещения;
- больше бывайте на свежем воздухе, по-возможности, предпочтите ходьбу пешком поездкам в общественном транспорте;
- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми (кашляют, чихают). Безопасное расстояние 1-1,5
- избегайте объятий и рукопожатий, поцелуев при встрече;
- не нервничайте, избегайте стрессовых ситуаций,
- ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, активный отдых, сбалансированная пища)

Если же избежать заболевания все-таки не удалось, то важно следовать следующим рекомендациям:

- при первых симптомах заболевания необходимо оставаться дома, а не идти на работу, какой бы важной она не была. «Трудовой героизм» в этом случае не приветствуется и вреден: с одной стороны, для заболевшего – поскольку, нельзя исключить утяжеления состояния, с другой стороны – вредно и для коллег, так как заболевший для них может стать источником инфекции.

Хочется обратиться к родителям: «Будьте внимательны!» Дети с

признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.

- вызовите врача на дом и строго соблюдайте все его рекомендации: все лекарственные препараты применяйте только по назначению врача;

- соблюдайте постельный режим;

- максимально ограничьте свои контакты с домашними, особенно с детьми, чтобы не заразить их;

- выделите отдельную посуду, полотенце,

- чаще проветривайте помещение.

- закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или одноразовыми салфетками. После использования платок или салфетки необходимо сразу утилизировать или постирать и прогладить утюгом

- при отсутствии носового платка, чихать и кашлять не в ладони (а в сгиб локтя, например), т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;

*Больной человек наиболее интенсивно выделяет вирус первые 3–4 дня болезни (хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления). Во внешней среде вирусы живут не долго — от 2х до 8 часов. Известно, что вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75–100°С), а также бактерицидных средств и антисептиков в соответствующих концентрациях и при соблюдении экспозиций воздействия.*

При уходе за больным необходимо пользоваться марлевой повязкой Маску следует надевать аккуратно, так, чтобы она закрывала рот и нос, и завязывать ее, чтобы пространство между лицом и маской было как можно меньше. При использовании маски нельзя к ней прикасаться. Прикоснувшись к маске необходимо вымыть руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе. Использованные маски нужно заменять на новые, как только предыдущая маска станет сырой (влажной), желательно не реже, чем 1 раз в 3 часа. Нельзя использовать повторно одноразовые маски, после использования их необходимо утилизировать.

Будьте здоровы.

Заведующий отделом эпидемиологии УЗ «МЗЦГЭ»

Н.А.Просолович