

январь



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ

# ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



## День профилактики гриппа и острых респираторных заболеваний

Острые респираторные вирусные инфекции, в том числе грипп, остаются одной из актуальных медицинских и социально-экономических проблем во всем мире. В Республике Беларусь предупреждение распространения гриппа относится к приоритетным направлениям обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

**Грипп** – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С), характеризуется внезапным началом, выраженной общей интоксикацией, высокой температурой (38-40) и поражением дыхательных путей чаще в форме трахеита.

**Острые респираторные вирусные инфекции** – группа заболеваний, которые

вызываются множеством возбудителей (вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-синтициальный вирус, аденовирус, метапневмовирус и т.д.), передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека.

У взрослого человека грипп может привести к таким осложнениям, как пневмония, миокардит, менингит или энцефалит, обострению хронических заболеваний легких и сердца. Среди возможных осложнений у детей – пневмония, средний отит и круп.

С целью массовой профилактики гриппа во всем мире проводится **иммунизация** современными вакцинами. Им принадлежит ведущая роль в профилактике гриппа.

Иммунизация предотвращает заболевание гриппом у

80-95 % привитых. Вакцины вызывают формирование высокого уровня специфического иммунитета (защиты) против гриппа. Защитный эффект после вакцинации, как правило, наступает через 7-21 дней и сохраняется до 9-12 месяцев. Вот почему необходимо провести вакцинацию против гриппа до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и острыми респираторными заболеваниями.



## Профилактические мероприятия

Для ограничения распространения респираторных вирусных инфекций и гриппа необходимо:

избегать близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;

на период эпидемии избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в них; стараться не прикасаться ко рту и носу;

соблюдать гигиену рук – чаще

мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе;

увеличивать приток свежего воздуха в жилых помещениях, как можно чаще открывать окна для проветривания;

использовать защитные маски при контакте с больным человеком и при посещении многолюдных мест; придерживаться принципов здорового образа жизни:

полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих. Поэтому при первых признаках заболевания необходимо обратиться к врачу.

### К сведению

- ОРЗ и грипп составляют 95 % всех инфекционных заболеваний в мире;

- за счет ОРЗ и гриппа у каждого человека теряется около одного года жизни;

- в Гродненской области в период кампании 2021 года против гриппа привито 402529 человек, в том числе 93869 детей, что составляет 40,8 % населения.

### Обратите внимание

#### ПРАВИЛА РЕСПИРАТОРНОГО ЭТИКЕТА

**Закрывайте рот и нос** при кашле и чихании носовым платком или одноразовыми салфетками.

**Утилизируйте** этот материал сразу после использования или стирайте его и проглаживайте утюгом.

**Мойте руки** сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей

*Мероприятия по профилактике ОРЗ и гриппа должны проводиться постоянно!*