

## О профилактике гриппа и ОРВИ

В Российской Федерации продолжается эпидемический сезон заболеваемости гриппом и ОРВИ, характерный для этого времени года. На 02 неделе 2019 года (07.01.2018-13.01.2019) в целом на территории Российской Федерации отмечается рост заболеваемости ОРВИ и гриппом при продолжающемся росте активности циркуляции вирусов гриппа.

По совокупному населению превышение недельных эпидемических порогов заболеваемости гриппом и ОРВИ зарегистрировано в 6-и субъектах Российской Федерации, превышение эпидпорога по центральному городу без превышения эпидпорога заболеваемости ОРВИ по субъекту Российской Федерации - в 10 городах.

На территории Ивановской области на 2 неделе 2019 года показатель заболеваемости ОРВИ по совокупному населению находится ниже уровня эпидемического порога, характерного для данного периода года на 23,68%. По данным оперативного мониторинга за медицинской помощью обратилось 4358 человек.

В целом по Российской Федерации в структуре циркулирующих респираторных вирусов продолжает увеличиваться доля вирусов гриппа типа А.

Достаточно активно продолжают циркулировать респираторные вирусы не гриппозной этиологии (вирусы парагриппа, аденовирусы, РС-вирусы и другие), но доля их в структуре положительных находок продолжает снижаться.

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагиозны (заразны).

При ОРВИ - острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит в мокрый.

При гриппе отмечается резкое ухудшение состояния – повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, чувствительность к свету. Наиболее активная фаза приходится на 3-5 день заболевания, выздоровление на 8-10 день. При гриппе поражаются сосуды, поэтому возможна кровоточивость десен и слизистой оболочки носа. После перенесенного гриппа организм становится чрезвычайно восприимчив к различным инфекциям, что приводит к тяжелым инфекционным осложнениям.

Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекают у маленьких детей, пожилых людей, людей с хронической патологией и заболеваниями иммунной системы.

Лучшей защитой от гриппа является иммунизация. На текущий момент в Ивановской области привито против гриппа 41,25% от населения области.

Вместе с тем от остальных ОРВИ прививка не защищает.

В преддверии эпидемического сезона по гриппу и ОРВИ Управление Роспотребнадзора по Ивановской области настоятельно рекомендует жителям области уделить особое внимание мерам профилактики гриппа и ОРВИ:

Для того чтобы предупредить заболевание необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться при нахождении на улице. Если Вы промокли ноги, необходимо пропарить их сразу по возвращении домой.

Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование.

Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

Поэтому необходимо при первых признаках заболевания обратиться к врачу.

Будьте здоровы!