Автор: Л. Остапенко, врач-эпидемиолог (заведующий отделением иммунопрофилактики) отдела эпидемиологии Гомельского областного ЦГЭиОЗ

Острые респираторные инфекции (далее ОРИ) и грипп продолжают оставаться самыми массовыми инфекционными заболеваниями. Это единственная инфекция, которая вызывает ежегодные эпидемии и периодические пандемии.

В Гомельской области ежегодно регистрируется более 450 000 случаев заболеваний ОРИ и гриппом, причем в общей структуре всех заболевших до 70% составляют дети до 14 летнего возраста.

В настоящее время уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями на территории Гомельской области находится на низком уровне - на 20% ниже, чем за аналогичный период в прошлом сезоне. Этиологическая структура острых респираторных инфекций представлена негриппозными вирусными агентами (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синтициальные вирусы, парагрипп).

Различают несколько типов вируса, вызывающих грипп и более 200 вирусов, являющие причиной ОРИ. В связи с этим человек может в разные периоды переболеть несколько раз разными формами заболеваний.

Заразиться ОРИ и гриппом легко — при контакте с больным человеком. Ввиду высокой заразительности вирусы с мельчайшими капельками слюны при кашле, чиханьи и даже разговоре распространяются очень быстро, вызывая массовые заболевания среди людей.

Заболеть ОРИ и гриппом могут люди даже с самым крепким иммунитетом. Это связано, во-первых, с мутацией вируса, то есть каждый год организм оказывается «лицом к лицу» с новыми вариантами вирусов. Вторая причина заключается в исключительно высокой

скорости размножения вирусов и распространения инфекции среди людей.

Единственным научно обоснованным методом борьбы с гриппом является специфическая профилактика – вакцинопрофилактика. По результатам прививочной кампании 2017 года в Гомельской области вакцинировано против гриппа около 570 000 человек или 40% населения.

Пока об эффективности нынешней кампании по иммунизации судить рано, но итоги предыдущей говорят сами за себя. **В прошлом сезоне именно благодаря вакцинации было предупреждено:**

- более 1400 случаев гриппа (в том числе, 240 случаев осложненных форм);
- более 28 тысяч случаев ОРИ не гриппозной этиологии.

С 70-х годов прошлого столетия в эпидемиологический период ежегодно циркулирует одновременно три разновидности вируса гриппа: два вируса типа А и вирус типа В.

В нынешнем сезоне циркулируют практически те же (родственные) вирусы, что и в прошлом. Поэтому и подъем заболеваемости прогнозируется не выше и не тяжелее, чем в 2016-2017 годах.

Согласно прогнозу специалистов, традиционный рост заболеваемости следует ожидать в конце января – начале февраля.

Паниковать не нужно, а вот меры профилактики соблюдать как раз обязательно.

Топ советов от врачей, чтобы не заболеть

- Во время сезонного подъема ОРИ и гриппа старайтесь избегать массового скопления людей.

- При чихании и кашле соблюдайте «респираторный этикет». Используйте салфетку или прикрывайте рот тыльной стороной ладони.
- Чаще мойте руки с мылом. Вирус может сохраняться на ручках дверей, поручнях в транспорте или, например, на трубке телефона.
- Полезно также увлажнять слизистую носа. Это можно сделать обычным физраствором (0,9%-й водный раствор хлорида натрия). Дело в том, что «сухая» слизистая носоглотки – хорошая среда для размножения вируса.
- Отличное средство профилактики – умеренная физическая активность. А вот резко начинать закаляться врачи не рекомендуют. Лишняя нагрузка на иммунитет организму совсем ни к чему. Для закаливающих процедур самое лучшее время – май.
- Обратите внимание на свой рацион. Сбалансирован ли он? Здоровое и правильное питание – отличный «спутник» крепкого иммунитета.
- Принимать же различные иммуномодуляторы специалисты не советуют. Их эффективность довольно спорна. Предпочтение лучше отдать проверенным витаминно-минеральным комплексам.
- При первых признаках болезни – оставайтесь дома и соблюдайте все рекомендации врача.

Ваше здоровье – в Ваших руках, а ранее обращение к специалисту – залог успеха его сохранить.

18 января с 10 до 12 часов по телефону 8 (0232) 75 74 77 будет организована «прямая» линия. На вопросы ответитзаведующая отделением иммунопрофилактики Гомельского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Остапенко Лилия Станиславовна.