Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Несмотря на то, что погода нас балует своей необычной, для этого времени года температурой, острые респираторные инфекции (далее ОРИ) и грипп продолжают оставаться самыми массовыми и распространенными инфекционными заболеваниями. Это единственная инфекция, которая вызывает ежегодные эпидемии и периодические пандемии.

Способность вируса гриппа поражать жизненно важные органы не проходит бесследно. В тяжелых случаях могут наступить поражения органов дыхания, нервной системы, сердца, почек. Тяжелее всех переносят грипп и ОРИ больные хроническими заболеваниями дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем. К группам риска относятся также дети, старики и люди коммуникативных профессий – врачи, педагоги, управленцы.

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

Как защитить себя и окружающих?

- для предупреждения заболевания ОРИ и гриппом необходимо укреплять и закалять свой организм;

- отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться;

- укреплению организма способствует правильное питание, поэтому стоит включить в

свой рацион – лук, чеснок, овощи и фрукты;

- принимайте противовирусные препараты, предварительно проконсультировавшись с врачом;

- соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвратившись с улицы. Старайтесь не трогать глаза, нос и рот не мытыми руками. При чихании и кашле прикрывайте нос и рот носовым платком;

- избегайте мест большого скопления людей;

- проветривайте каждые 2 часа помещения и делайте ежедневную влажную уборку. Обязательно совершайте прогулки на свежем воздухе;

- и, конечно напоминаем, самая надежная защита от гриппа - это прививка! Вакцинопрофилактика – самый эффективный и безопасный способ борьбы с гриппом. Доказано, что вакцинироваться от гриппа намного дешевле, чем лечить саму болезнь и ее осложнения. Если Вы в текущем году не привились против гриппа – задумайтесь об этом в будущем.

И если все же Вам не удалось избежать гриппа (или другого ОРИ), то не стоит заниматься самолечением. Необходимо обращаться к специалистам, а все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача. Ведь любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям.

В период проведения дня профилактики гриппа и ОРИ будут работать «прямые» телефонные линии, на Ваши вопросы ответят:

- 17 января 2018 г. с 14.00 до 16.00 по телефону: 9-91-65 – заведующий отделом

эпидемиологии ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Игнатов Кирилл Олегович;

- 18 января 2018 г. с 13.00 до 15.00 по телефону: 4-44-34 врач – инфекционист поликлиники Речицкой ЦРБ Татаринова Оксана Николаевна;

- 18 января 2018 г. с 10.00 до 12.00 по телефону: 3-94-43 врач-педиатр, заведующий детской поликлиникой Майсеенко Светлана Александровна.