

*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.

**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, чихании 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.

На протяжении ряда лет в эпидемиологический период ежегодно циркулирует одновременно три разновидности вируса гриппа: два вируса типа А и вирус типа В. Согласно прогнозу специалистов, традиционный рост заболеваемости следует ожидать в конце января – начале февраля. Эпидемический подъем заболеваемости гриппом 2023-2024 будет обусловлен циркуляцией вирусов гриппа А обоих субтипов: А(Н1N1) pdm, А(Н3N2). Вирус гриппа В будет циркулировать с меньшей интенсивностью.

**По результатам вирусологических исследований от больных выделяются риновирусы, бокавирусы, респираторно-синцитиальный вирус и вирусы гриппа.**

Единственным научно обоснованным методом борьбы с гриппом является специфическая профилактика – **вакцинопрофилактика**.

Целесообразность ежегодной вакцинации определяется тем, что, во-первых, новый вирус гриппа по своим свойствам отличается от прошлогоднего, а во-вторых, титр антител после вакцинации в течение года снижается.

**Иммунитет, возникающий в результате вакцинации – не пожизненный.** Он сохраняется в течение одного года и эффективен только против конкретного штамма вируса гриппа. Вот почему вакцинироваться необходимо каждый год.

[В настоящее время получить прививку против гриппа можно в амбулаторно-поликлинических учреждениях области по месту жительства.](#)

В период повышенной заболеваемости гриппом и ОРВИ следует соблюдать ряд простых правил:

\* соблюдайте правила гигиены рук – часто мойте руки с мылом. Если нет возможности помыть руки с мылом применяйте дезинфицирующие салфетки;

\* чистите и дезинфицируйте поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.) с помощью бытовых моющих средств;

\* соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза и т.д.);

\* избегайте посещения многолюдных мест и поездок, старайтесь избегать контактов на расстоянии менее 1 метра с людьми, имеющими симптомы ОРЗ;

\* ведите здоровый образ жизни (полноценный сон и питание, оптимальная физическая активность).

**В случае заболевания гриппом и ОРИ очень важно следовать следующим рекомендациям:**

\* при необходимости – обратиться к врачу и строго соблюдать все его рекомендации;

\* соблюдать постельный режим;

\* максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, во избежание их заражения;

\* чаще проветривать помещение;

\* все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача.

**19 января 2024 года с 11.00 до 13.00 по телефону 8 (0232) 50 74 14**

**будет работать «прямая» линия. На вопросы ответит заведующий отделением иммунопрофилактики Гомельского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Остапенко Лилия Станиславовна.**

