

21 января - день профилактики гриппа и ОРВИ

В осенне-зимний период ежегодно отмечается сезонный подъем заболеваемости инфекциями с воздушно-капельным механизмом передачи. Эти инфекции являются самыми распространенными среди населения. Заболеваемость ОРВИ и гриппом составляет до 90% всех случаев инфекционных заболеваний, регистрируемых на территории г.Гомеля. К инфекциям, передающимся воздушно-капельным путем, относятся: грипп, COVID-19, аденовирусная инфекция, риновирусная инфекция и многие другие ОРВИ.

Путь передачи этих инфекций от больного человека здоровому - воздушно-капельный. Человек заражается при попадании частичек слизи вместе с вирусами, возбудителями заболеваний, на слизистую оболочку носа или зева. Заразиться можно и через предметы обихода (полотенца, носовые платки, посуду и другие).

Инкубационный период (период от момента заражения до появления первых клинических признаков) у этих инфекций разный и может колебаться от 3-5 дней (при гриппе) до 10-14 дней (при COVID-19).

Самым надежным средством профилактики остаются вакцины, в том числе от гриппа и некоторых других инфекций. Вместе с тем, чтобы сократить риск развития заболевания любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем, в период сезонного подъема заболеваемости, рекомендуется:

- сокращение контакта с больными лицами: сократить поездки на общественном транспорте, избегать мест массового скопления людей, соблюдение масочного режима;

- прием иммуномодуляторов (препараты женьшеня, элеутерококка, эхинацеи и другие), витаминов групп А, С и Е (антиоксидантный комплекс или антиоксикапс);

- закаливание организма, влажные обтирания, обливание рук и ног холодной водой, прием контрастного душа, выполнение физических упражнений и другое.

В случае заболевания необходимо обращаться за медицинской помощью. Помните: самолечение недопустимо!

Так же 21.01.2021г с 10.00 до 12.00 в противоэпидемическом отделении отдела эпидемиологии будет проходить «горячая линия» по вопросам, касающимся профилактики ОРВИ и гриппа. Вопросы можно задать по телефону 25-49-37.

Врач-эпидемиолог (заведующий)
противоэпидемического отделения

Е.В.Кузьминская