

## В сезон ОРВИ соблюдайте респираторный этикет!

**В Могилёвской области** заболеваемость острыми респираторными инфекциями находится **на неэпидемическом уровне**. В областном ЦГЭ мониторинг заболеваемости проводится ежедневно. За последние три недели наблюдения заболеваемость ОРИ **ниже уровней прошлого года**.

Среди заболевших ОРИ **преобладает детское население (около 70%)**.

Результаты вирусологического мониторинга свидетельствуют о **циркуляции негриппозных вирусов** (аденовирусы, респираторно-синтициальные, рино- вирусы и парагрипп). Лабораторно подтвержденных случаев гриппа не выявлено.

Сезонный подъем заболеваемости возможен не ранее января.

**Вакцинация против гриппа в Могилевской области завершена, привито 40 % населения (более 420 тыс. человек), из них около 130 тыс. детей.**

**Наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, поэтому привитым можно не беспокоиться.** Риск заболеть гриппом для них минимален. Даже если они заболеют гриппом, то перенесут его легко, без осложнений и риска летального исхода.

Сделав прививку от гриппа, мы защищаем свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период сезонного подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать **меры неспецифической профилактики**.

- избегайте нахождения в местах скопления людей, не стесняйтесь использовать **маски** (в поликлинике, автобусе, магазине), на улице маску надевать не нужно. Маска важнее для больного!
- Гулять можно и нужно, главное - не переохлаждаться
- регулярно **проветривайте** помещения, проводите **влажную уборку**;
- **Соблюдайте респираторный этикет:**

- при кашле и чихании используйте носовой платок, а лучше - **одноразовые бумажные платки**, которые лучше выбросить сразу после использования;

- при отсутствии носового платка, **чихать и кашлять не в ладони, а в сгиб локтя**, например, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;

- важно часто и тщательно **мыть руки с мылом или обрабатывать** антисептиками, и стараться **не прикасаться руками к губам, носу и глазам**. Помните, что на руки попадают микробы и вирусы буквально со всего – из вашего носа, рук знакомых при рукопожатиях, поручней в автобусе, дверных ручек, денег и т.д.

- Если избежать заболевания не удалось – **останьтесь дома и обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением.** Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

- Уважаемые родители! **Ребенок с признаками ОРВИ не должен посещать детский сад или школу.** Вы подвергаете опасности не только ребенка, но и всю группу, класс. Вызовите врача на дом и строго соблюдайте его рекомендации.

Заведующий противоэпидемическим  
отделением

УЗ

Бузюк Е.Д.

«Могилевский

облЦГЭиОЗ»