[Профилактика - лучшая защита от ОРИ и гриппа](https://raicge.gomel.by/profilaktika-luchshaya-zashhita-ot-ori-i-grippa-2/)

15.03.2021

Острые респираторные инфекции и грипп не теряют свою актуальность в нашем мире и продолжают оставаться наиболее массовыми инфекциями, вызывающими ежегодные подъемы заболеваемости.

Если говорить о количестве зарегистрированных случаев острых респираторных инфекций на территории Дятловского района, за минувшую неделю обратилось за медицинской помощью 136 человек, на предыдущей неделе показатель был выше на 11% (эпидемический уровень не превышен). Наиболее подверженным контингентом стали взрослые (61,8%).

В настоящее время специалистами ГУ «Дятловский районный центр гигиены и эпидемиологии» активно проводится комплекс мероприятий, направленных на снижение заболеваемости ОРИ. В связи с сезонным подъемом острых респираторных инфекций особое внимание уделяется контролю за организациями и предприятиями в части недопущения на работу лиц с признаками респираторной инфекции, обеспечения эффективного функционирования систем отопления и вентиляции, соблюдением масочного режима, ограничением контактов между работниками.

**Надежным средством борьбы с гриппом была и остается вакцинация.**Своевременная вакцинация против гриппа может предотвратить болезнь в 80-90% случаях, как у взрослых, так и у детей. И если грипп все-таки возникает, то у привитых людей он протекает в легкой форме и без серьезных осложнений.

*Если по каким-либо причинам Вы не успели в этом году привиться против гриппа, Вам необходимо повысить иммунитет организма к вирусам и не допустить его проникновения в организм. Для этого соблюдайте простейшие правила:*

если в семье есть не госпитализированный больной, максимально изолируйте его от остальных членов семьи, выделите ему отдельную посуду, предметы ухода, чаще проводите влажную уборку и проветривание помещений;

при общении с больным человеком защищайте органы дыхания от проникновения возбудителей капельных инфекций с помощью маски;

избегайте посещения мест большого скопления людей;

чаще мойте руки с мылом или обрабатывайте антисептиком — доказанный способ снижения заболеваемости воздушно-капельными инфекциями;

поддерживайте сбалансированное, здоровое питание, удовлетворяющее потребность в витаминах и микроэлементах;

включайте в рацион питания продукты, содержащие витамины А, С, микроэлементы цинк и кальций (цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, рыба, говядина, морковь, изюм, курага и др.);

регулярно занимайтесь спортом, закаливанием;

одевайтесь «по погоде», т.к. переохлаждение понижает иммунитет;

если вы, или ваш ребёнок, заболели, при первых симптомах недуга обращайтесь к врачу. Только врач сможет правильно поставить диагноз и назначить адекватное лечение.

Профилактика гриппа и ОРИ является залогом сохранения здоровья. Будьте здоровы и не болейте!

Материал подготовлен помощником врача-эпидемиолога ГУ «Дятловский райЦГЭ» Татьяной Казимировной Косило