

**«ГРИПП, ОРИ в Республике Беларусь»**

В самом «разгаре» эпидемиологический сезон и «раздолье» для острых респираторных инфекций и гриппа. Вместе с тем, с декабря 2017 года случаев таких инфекций регистрируется значительно меньше, чем за аналогичный период в прошлом.

Согласно прогнозу специалистов, традиционный рост заболеваемости следует ожидать в конце января – начале февраля. А вот каким он будет, а также насколько эффективна вакцинация против гриппа, 10 января рассказали журналистам представители Министерства здравоохранения, РНПЦ эпидемиологии и микробиологии и Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ).

*Инна Карабан, заместитель начальника отдела гигиены, эпидемиологии и профилактики Минздрава*

Заболеваемость ОРИ и гриппом с начала декабря находится на низком уровне – на 55-66 % ниже, чем за аналогичный период в прошлом сезоне. В большинстве болеют дети. Среди всех заболевших их насчитывается около 40-60 %. Вместе с тем, учитывая, что закончились каникулы, мы ожидаем некоторый подъем заболеваемости.

**Вакцина против гриппа действует?**

Ежегодная вакцинация против гриппа уже завершилась. Прививками охвачено 3 млн. 773 тыс. 785 человек или 40,5 % населения Беларуси. Пока об эффективности нынешней кампании по иммунизации судить рано, но итоги предыдущей говорят сами за себя. В прошлом сезоне, по данным Минздрава, именно благодаря вакцинации было предупреждено:

- около 145 тыс. случаев гриппа;
- в том числе минимум 17 тыс. госпитализаций;
- и не менее 400 тыс. обращений населения за амбулаторно-поликлинической помощью;

И еще. Примерно 200 тыс. человек не заболели не только гриппом, но и ОРИ. И тоже благодаря действию противогриппозной вакцины.

*Инна Карабан, заместитель начальника отдела гигиены, эпидемиологии и профилактики Минздрава*

Охват прививками дает свои результаты. Уменьшается количество тяжелых случаев заболевания гриппом и осложнений, связанных с ним. Не регистрируются эпидемии.

**Каким будет эпидемиологический сезон 2017-2018?**

Как отметила руководитель Национального центра по гриппу, *ведущий научный сотрудник РНПЦ эпидемиологии и микробиологии, кандидат медицинских наук, доцент Наталия Грибкова*, с 70-х годов прошлого столетия в эпидемиологический период ежегодно циркулирует одновременно три разновидности вируса гриппа: два вируса типа А и вирус типа В.

В нынешнем сезоне на территории нашей страны циркулируют практически те же (родственные) вирусы, что и в прошлом. Поэтому и подъем заболеваемости специалисты прогнозируют не выше и не тяжелее, чем в 2016-2017 годах.

*Наталия Грибкова, руководитель Национального центра по гриппу Республиканского научно-практического центра эпидемиологии и микробиологии*

В Беларуси на данный момент спокойная эпидемиологическая обстановка. Заболеваемость низкая, выявляются лишь единичные случаи гриппа. Однако, следует помнить, что вирус гриппа очень изменчив и даже во время эпидемиологического сезона могут возникать другие его разновидности. Но, на сегодняшний день анализ ситуации на территории нашей страны свидетельствует о том, что новых вариантов вирусов гриппа нет.

### **Кто в группе риска?**

О том, что грипп – грозное заболевание и может вызывать целый ряд тяжелых осложнений, сказано не мало. Поэтому в сезон, когда вирусы гриппа активизируются, пристальное внимание следует уделять (а лучше вовремя сделать прививку):

- детям, особенно в первые полгода жизни. Детей вакцинируют против гриппа только с шести месяцев. Поэтому, в сезон, когда вирусы особенно активны, родителям малышей следует быть более осторожными и не пренебрегать правилами профилактики ОРИ и гриппа;
- лицам старше 65 лет;
- людям, имеющим хронические заболевания (ишемическая болезнь сердца, обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма, сахарный диабет, выраженный атеросклероз сосудов и другие). Грипп часто приводит к их обострению. А вот для вакцинации против гриппа хронические заболевания – вовсе не причина от нее отказаться, а повод сделать;
- беременным женщинам (грипп может привести к гибели плода).

*Игорь Карпов, заведующий кафедрой инфекционных болезней БГМУ, главный внештатный специалист Минздрава по инфекционным болезням*

Если температура высокая и плохо сбивается или не сбивается совсем, нечего рассуждать, нужно обращаться к врачу. Не стоит совершать подвиг и ходить на работу с температурой 39° С. Обязательно нужно соблюдать постельный режим и принимать препараты, который назначил врач.

### **Топ советов от врачей, чтобы не заболеть**

1. Во время сезонного подъема ОРИ и гриппа старайтесь избегать массового скопления людей;
2. При чихании и кашле соблюдайте «респираторный этикет». Используйте салфетку или прикрывайте рот тыльной стороной ладони.
3. Чаще мойте руки с мылом. Вирус может сохраняться на ручках дверей, поручнях в транспорте или, например, на трубке телефона.
4. Полезно также увлажнять слизистую носа. Это можно сделать обычным физраствором (0,9%-й водный раствор хлорида натрия). Дело в том, что «сухая» слизистая носоглотки – хорошая среда для размножения вируса.
5. Отличное средство профилактики – умеренная физическая активность. А вот резко начинать закаляться врачи не рекомендуют. Лишняя нагрузка на иммунитет организму совсем ни к чему. Для закаливающих процедур самое лучшее время – май.
6. Обратите внимание на свой рацион. Сбалансирован ли он? Здоровое и правильное питание – отличный «спутник» крепкого иммунитета.
7. Принимать же различные иммуномодуляторы специалисты не советуют. Их эффективность довольно спорна. Предпочтение лучше отдать проверенным витаминно-минеральным комплексам.

8. При первых признаках болезни – оставайтесь дома и соблюдайте все рекомендации врача.

**Будьте здоровы!**

*В подготовке материала использована информация интернет-портала «Здоровые люди»*