Профилактика острых респираторных

вирусных инфекций

В Мозырском районе регистрируется средний уровень заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями, эпидемический порог не превышен. В возрастной структуре заболевших дети составляют более 60 %.

Возбудителями ОРВИ, в том числе гриппа и COVID-19, являются вирусы, которые высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем. В настоящее время в Республике Беларусь продолжается циркуляция вирусов гриппа А и В, риновирусов, респираторно-синцитиального вируса, метапневмовируса, вирусов SARS-CoV-2.

Распространение инфекции происходит от больного человека при чихании и кашле с капельками слюны и мокроты, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Несвоевременное проведение лечебных мероприятий может завершиться осложнениями ОРВИ как со стороны органов дыхательной системы, так и других систем организма.

Чтобы снизить риск заболевания острыми респираторными вирусными инфекциями следует соблюдать некоторые правила:

- исключите тесный контакт с людьми с симптомами инфекционных заболеваний;

- по возможности сократите время пребывания в многолюдных местах;

- соблюдайте гигиену рук (мойте руки водой с мылом, используйте средства для антисептики рук);

- максимально часто проветривайте помещение, проводите влажную уборку;

- соблюдайте «респираторный этикет»;

- ежегодно прививайтесь против гриппа и коронавирусной инфекции;

- придерживайтесь принципов здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, регулярная физическая активность и прогулки на свежем воздухе.

Если избежать заболевания не удалось, то при появлении первых симптомов (боль в горле, кашель, насморк, слезотечение, головная боль, слабость, повышение температуры тела) необходимо обратиться за медицинской помощью и соблюдать рекомендации врача.

Мозырский зональный ЦГЭ