

Острые респираторные инфекции (ОРИ) – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей, передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека.



Грипп – одна из острых респираторных инфекций, вызываемая вирусом гриппа, с наибольшим количеством осложнений. **Возбудители гриппа** – это три типа вируса гриппа (тип А, тип В и тип С).



Все три типа вируса гриппа сильно отличаются по строению и потому иммунитет против одного типа вируса «не работает» против вируса другого типа.

Кроме того, вирусы одного и того же типа (особенно типа А) способны быстро изменяться и менять свою структуру. В результате этого процесса каждый год образуются новые формы вирусов гриппа, неизвестные нашей иммунной системе.

Максимальная распространенность отмечается в **зимние месяцы**.



К гриппу восприимчивы **все возрастные категории** людей. В группу риска входят дети, люди преклонного возраста, беременные женщины, люди с хроническими болезнями сердца и лёгких.



Источником инфекции является человек, больной клинически выраженной или стертой формой. Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем и через загрязненные руки или предметы, на которых находятся респираторные вирусы.



Как защитить себя и окружающих?



Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – **своевременная прививка**, проводимая ежегодно с сентября по ноябрь.

А также несколько правил неспецифической профилактики:

- ★ Укрепляйте иммунитет. В этом помогут закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе и сбалансированное питание.



- ★ Соблюдайте правила личной гигиены: регулярно мойте руки.
- ★ Избегайте мест большого скопления людей.
- ★ Хороший помощник в профилактике ОРИ и гриппа – обычное проветривание помещения и регулярная влажная уборка.





Что делать, если заболели

1. **Полная изоляция:** оставайтесь дома, не посещайте работу или общественные места, чтобы не распространять вирус и избежать осложнений.
2. **Вызов врача:** обратитесь за медицинской помощью в первый же день болезни для постановки диагноза и назначения лечения.
3. **Постельный режим:** ограничьте физическую и зрительную нагрузку, чтобы направить все силы организма на борьбу с инфекцией.
4. **Обильное теплое питье:** пейте как можно больше жидкости (воду, морсы, чай) для выведения токсинов и предотвращения обезвоживания.
5. **Проветривание:** каждые 2–3 часа открывайте окна на 10 минут, чтобы снизить концентрацию вирусных частиц в воздухе.
6. **Легкое питание:** не принуждайте себя к еде; отдавайте предпочтение легким блюдам (бульоны, каши) по аппетиту.
7. **Отказ от антибиотиков:** не принимайте их самостоятельно, так как они не действуют на вирусы и назначаются врачом только при бактериальных осложнениях.
8. **Экстренная помощь:** срочно вызывайте скорую при появлении одышки, судорог, спутанности сознания или если температура не снижается препаратами.

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь
ГУ «Полоцкий зональный центр гигиены и
эпидемиологии»



Профилактика ОРИ и гриппа

