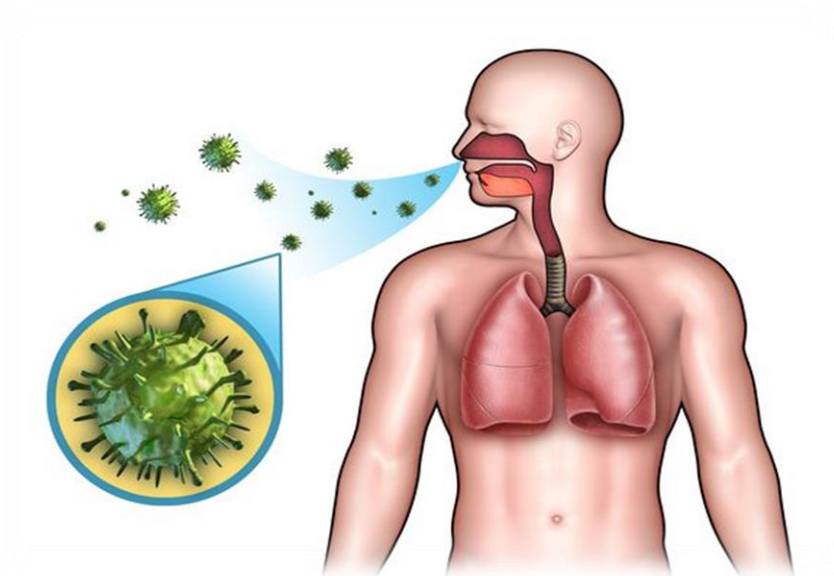


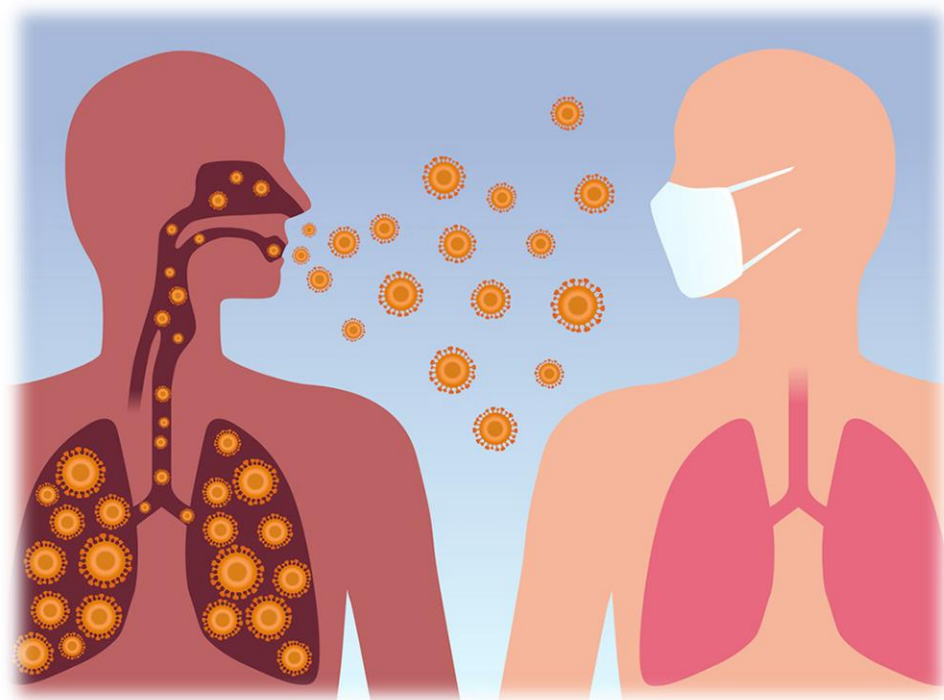
## *Распространённость ОРВИ*

Острые респираторные инфекции имеют повсеместное распространение, характеризуются самыми высокими показателями, вклад в общую заболеваемость составляет более 90%. Для острых респираторных инфекций характерен рост в холодное время года. Подъем обычно начинается с октября, пик приходится на февраль, а спад – к апрелю.

Автор: врач-гигиенист ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска» Хорсун О.С.  
Тираж-200 шт.



Государственное учреждение  
«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района  
г. Минска»



# Как снизить риск заболеваний ОРВИ

Минск, 2024



## *Что такое ОРВИ?*

ОРВИ – это разнородная группа инфекционных болезней, характеризующихся воспалением слизистых оболочек дыхательных путей, интоксикацией и проявляющихся лихорадкой, кашлем, насморком и др.

## *Как распространяется заболевание?*

Возбудители острых респираторных инфекций передаются аэрозольным механизмом передачи:

- ① во время вдоха, чихания, разговора;
- ② при кашле.

Они также могут передаваться посредством контакта слизистых с вещами, загрязнёнными капельками мокроты, носоглоточной слизи.

### ***Как снизить риск заболеваний ОРВИ?***

Несмотря на существование различных мер и методов профилактики ОРВИ, наиболее эффективным, безопасным и доступным методом профилактики является вакцинация. В настоящее время в Республике Беларусь вакцинация проводится против гриппа, COVID-19, пневмококковой и гемофильной инфекций. Своевременная вакцинация снижает риск развития заболевания, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения.



С профилактической целью могут применяться интерфероны (препараты укрепляющие иммунитет).

Не менее важно укреплять организм здоровым образом жизни. Спортивные занятия необходимы как детям, так и взрослым круглогодично.



Хороший эффект дает закаливание, но к нему стоит приступать до начала сезона подъёма заболеваемости – предпочтительно в летнее время.



Важно контролировать режим сна и отдыха, хорошо высыпаться, регулярно ходить на прогулки, избегать стрессов и переохлаждений, пить достаточно воды.



Положительно сказывается на устойчивости организма к вирусам отказ от вредных привычек.



### ***Какие мероприятия эффективны в разгар сезона ОРВИ?***

В период подъема респираторных заболеваний становятся актуальными неспецифические меры профилактики, которые помогут защитить себя и близких:

1. Соблюдение правил личной гигиены: мытьё рук с мылом, использование антисептиков, ношение маски – всё это существенно снижает вероятность заболеваний. Также не менее важно контролировать частоту прикосновений к лицу и слизистым.



2. Ограничение социальных контактов: в период распространения респираторных инфекций необходимо исключить посещение массовых мероприятий, соблюдать социальную дистанцию, избегать рукопожатий и объятий. В общественных местах при чихании и кашле нужно использовать носовой платок, салфетку.



3. Соблюдение гигиены дома: частые проветривания, влажная уборка, регулярная обработка антисептиками дверных ручек и кранов помогают быстрее избавляться от вирусных частиц, попадающих в помещения извне.



***При появлении симптомов ОРВИ обязательно обратитесь к врачу!***