

**21 января
2026 года**

Единый день здоровья



К сведению:

В Республике Беларусь:

в эпидсезон кампания вакцинации 2025/2026 была направлена, в основном, на вакцинацию населения из групп риска с целью профилактики развития тяжелых осложнений;

привито против гриппа более 1,38 млн. человек, включая более 256 тысяч детей;

многолетние наблюдения подтверждают, что ежегодно основным контингентом заболевших гриппом являются лица, не вакцинированные в текущем сезоне;

в настоящее время отмечается увеличение количества заболевших ОРИ и гриппом. Ситуация закономерная и связана возвращением детей и взрослых в коллективы после завершения новогодних праздников. Показатели заболеваемости находятся в пределах средних многолетних значений. Однако, к концу января – началу февраля ожидается существенный прирост числа заболевших;

согласно данным лабораторного мониторинга в стране отмечается активизация циркуляции вирусов гриппа А(Н3N2) с единичными случаями выявления вируса гриппа В на фоне продолжающейся циркуляции возбудителей негриппозных ОРИ (вирусы парагриппа, аденовирусы, риновирусы, бокапарвовирусы, метапневмовирусы, сезонные коронавирусы, вирус SARS-CoV-2).



Всемирный день профилактики гриппа и ОРИ

21 января по инициативе ВОЗ отмечается Всемирный день профилактики гриппа и острых респираторных инфекций, посвященный повышению осведомленности о мерах их профилактики.

Грипп и ОРИ наносят существенный вред здоровью, приводят к временной нетрудоспособности, что весьма неблагоприятно сказывается на экономике стран.

Респираторные вирусы циркулируют во внешней среде, передаются от человека к человеку воздушно-капельным и контактными путями и их воздействие на организм усугубляется неблагоприятными условиями в зимний период: низкой температурой воздуха, перепадами температуры и влажности на улице и в помещении, дефицитом солнечного света из-за короткого светового дня.

Описано более 200 респираторных вирусов, которые поражают, главным образом, верхние дыхательные пути (нос, глотку, гортань, трахею), однако, у детей раннего возраста, лиц с различными хроническими заболеваниями могут приводить к бронхитам и пневмониям.

Грипп – инфекционное респираторное заболевание, которое отличается тяжелым течением и, помимо, обострения хронических заболеваний, сопровож-

дается высоким риском развития таких осложнений, как отиты, синуситы, бронхиты, пневмонии, неврологические (менингиты, энцефалиты) и сердечно-сосудистые (миокардиты, эндокардиты) нарушения и другие (полиорганная недостаточность и сепсис). Даже при легкой форме гриппа могут возникнуть осложнения, особенно если больной переносит грипп на ногах, не обращаясь за медицинской помощью.

Осложнения в большей степени затрагивают детей раннего возраста, пожилых людей старше 60 лет, пациентов любого возраста, страдающих хроническими заболеваниями дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем. Именно эти группы лиц в первоочередном порядке должны использовать все имеющиеся средства и способы профилактики и соблюдать все врачебные назначения в случае заболевания гриппом.



Профилактические мероприятия

Комплексный характер защиты предполагает, в первую очередь, специфическую профилактику гриппа с использованием вакцин. Вакцинация проводится ежегодно в октябре-ноябре и всегда вакцинами, содержащими актуальный штаммовый состав вирусов гриппа.

В дополнение к вакцинации необходимо помнить о правилах, соблюдение которых позволит больным людям не заражать здоровых, а здоровым – не заразиться от больных:

избегайте присутствия в местах или на мероприятиях с участием большого количества людей, особенно если оно проходит в закрытом помещении;

ограничьте контакты с больными людьми – не посещайте без особой надобности поликлиники и больницы, не навещайте, особенно с ребенком, заболевших родственников без использования средств защиты органов дыхания;

соблюдайте правила гигиены рук – часто мойте руки с мылом, применяйте гигиенические и дезинфицирующие салфетки;

регулярно и часто проводите проветривание и влажную уборку помещений;

проводите влажную очистку и дезинфицируйте с помощью бытовых моющих средств поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.);

проводите влажную очистку детских игрушек;

соблюдайте «респираторный этикет» – прикрывайте рот и нос одноразовым платком, когда чихаете или кашляете, выбрасывайте одноразовый платок сразу после использования, кашляйте и чихайте в изгиб локтя, не трогайте руками нос, рот и глаза;

правильно выбирайте одежду для нахождения на улице;

придерживайтесь здорового образа жизни – полноценный сон, избегание стрессов и переутомлений, оптимальная физическая активность и закалывающие процедуры, сбалансированное и рациональное питание.

