Об эпидемиологической ситуации по гриппу и ОРВИ и профилактике этих заболеваний.

По данным еженедельного мониторинга заболеваемости гриппа и ОРВИ на 7 недели 2020 года (с 05.02.2020 по 13.02.2020) на территории ЗАТО г. Островной отмечается превышение недельных эпидемических порогов по заболеваемости ОРВИ на 27%. Среди заболевших 58% составляют дети до 14 лет. Темп регистрации заболеваемости по сравнению с прошлой неделей в ЗАТО г. Островной вырос на 50%.

В связи с превышением эпидемических порогов в ЗАТО г. Островной с 14 февраля 2020 года введены ограничительные мероприятия по ОРВИ и гриппу.

Межрегиональное управление № 120 ФМБА России рекомендует соблюдать меры профилактики гриппа и ОРВИ:

- после посещения массовых мероприятий, после улицы и общественного транспорта тщательно мойте руки с мылом, промывайте нос изотоническим раствором соли;

- употребляйте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон);

- пользуйтесь маской в местах скопления людей, менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей (в общественном транспорте, в поликлинике, в магазине, кинотеатре и т.д.), а также при уходе за больным. Совершенно нецелесообразно носить ее на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит;

- избегайте тесного контакта с людьми, которые имеют признаки гриппа и ОРВИ;

- необходимо чаще проветривать помещения, проводить влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств. В организациях и учреждениях целесообразно использовать оборудование, снижающее циркуляцию в воздухе вирусных и бактериальных клеток (рециркуляторы, бактерицидные облучатели и др.);

- при чихании, кашле, насморке используйте одноразовые бумажные салфетки-платки;

- не стоит забывать о тепловом режиме: важно одеваться по погоде, не допускать переохлаждение организма, соблюдать температурный режим в жилых и общественных зданиях.

Если заболели вы или ваши близкие (появились насморк, першение в горле, поднялась температура, общее недомогание, головная боль и т.д.) не следует посещать работу, учебное заведение, направлять ребенка в детский организованный коллектив, необходимо вызвать врача на дом. Особенно это актуально в период эпидемического подъема заболеваемости, когда длительное стояние в очереди в поликлиниках может усугубить ваше состояние. В случае тяжелого течения заболевания не отказываться от предложенной госпитализации, своевременно начатое лечение в стационаре позволит избежать возникновения неблагоприятных последствий заболевания.

Забота о своем здоровье и здоровье своих близких, выполнение рекомендаций по профилактике заболевания гриппом и респираторными вирусными инфекциями позволит сохранить здоровье, улучшить качество жизни.