

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

По информации межрегионального управления № 120 ФМБА России в период с 30.11.2020 по 06.12.2020 в ЗАТО г. Островной относительный показатель заболеваемости составил 102,5 на 10 тысяч населения, отмечается превышение эпидемических порогов заболеваемости на 23,9%.

Всего в ЗАТО г. Островной заболело острыми вирусными респираторными инфекциями 12 человек, в том числе:

- дети, посещающие детские дошкольные учреждения – 3 человека, что составляет 25% в структуре заболевших;
- взрослые – 9 человек, что составляет 75% в структуре заболевших.

Рекомендуется соблюдать меры профилактики гриппа и ОРВИ:

- 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;
- 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.