

Об эпидситуации по гриппу и ОРВИ в Ростовской области и мерах профилактики

В Ростовской области на 38 неделе 2023 года по сравнению с 37 неделей 2023 отмечается подъем заболеваемости ОРВИ на 25,3 %, подъем заболеваемости отмечен во всех возрастных группах детей и взрослых.

В области проводится еженедельный вирусологический мониторинг гриппа и ОРВИ. На 38 неделе 2023 года вирусологической лабораторией ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области» вирусы гриппа не определены, у заболевших обнаружен риновирус.

Управление Роспотребнадзора по Ростовской области информирует о мерах профилактики респираторных вирусных инфекций:

- часто мойте руки с мылом; мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками;

- соблюдайте социальное дистанцирование и респираторный этикет; вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метров от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания;

- ведите здоровый образ жизни это повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте режим труда и отдыха, включая полноценный сон, употребляйте пищевые продукты богатые белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность;

- защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски; среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

В случае появления признаков болезни (подъем температуры тела, кашель, насморк, боль в горле, боль в мышцах и др.) необходимо обратиться к врачу. Эта мера предосторожности поможет защитить Вас от возможных осложнений.