

О заболеваемости ОРВИ и гриппом в Ростовской области и мерах профилактики

По итогам минувшей недели в области зарегистрировано 19,2 тысячи случаев заболевания ОРВИ, что превышает уровень показателя прошлой недели на 9,6%. Удельный вес детей до 14 лет среди всех заболевших составил 47,4%.

На 48 неделе в области зарегистрировано 7 случаев гриппа А (H3N2), заболевшие не привиты против гриппа, так же среди населения области циркулируют вирусы негриппозной этиологии. В текущий период в Ростовской области привито против гриппа более 2 млн. 280 тыс. чел. Ни у одного из привитых против гриппа не зарегистрировано неблагоприятных поствакцинальных реакций или осложнений после прививки.

Управление Роспотребнадзора по Ростовской области еще раз напоминает, что сейчас нужно более серьезно относиться к своему здоровью и к неспецифической профилактике гриппа, в первую очередь лиц, относящихся к категориям высокого риска заболевания гриппом и неблагоприятных осложнений при заболевании, в том числе беременным женщинам, детям старше 6 месяцев, детям, посещающим дошкольные образовательные организации и (или) находящиеся в организациях с постоянным пребыванием (детские дома, дома ребенка), лицам, страдающим заболеваниями эндокринной системы (диабет), нарушениями обмена веществ (ожирение), болезнями системы кровообращения (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца), хроническими заболеваниями дыхательной системы (хронический бронхит, бронхиальная астма), хроническими заболеваниями печени и почек и др.

Основным путем передачи вируса гриппа является воздушно-капельный. И больной человек наиболее заразен для окружающих первые 3–4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления. Известно, что вирус гриппа во внешней среде живет 2 – 8 часов, а погибает под воздействием высоких температур (75–100 °С), а также - дезинфицирующих средств.

Важно соблюдать «респираторный этикет». Стараться, по возможности, держаться от лиц с признаками ОРВИ на расстоянии примерно 1 метр. Тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям). Регулярно

проветривайте помещения вашего жилого дома или офиса путем открывания окон, в тоже время избегайте сквозняков. В общественных местах рекомендуем использовать лицевую маску.

Если вы ухаживаете за больным человеком, вам необходимо надевать маску при близких контактах с ним, после чего незамедлительно утилизировать маску и тщательно вымыть руки. Вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.

И главное, 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.