

О заболеваемости ОРВИ и гриппом в Ростовской области и мерах профилактики

По итогам минувшей недели в области зарегистрировано 20,7 тысяч случаев заболевания ОРВИ, что превышает уровень показателя прошлой недели на 8,2%. Удельный вес детей до 14 лет среди всех заболевших составил 49,7%.

На 49 неделе среди населения области циркулируют вирусы преимущественно негриппозной этиологии, при этом зарегистрировано более 30 случаев гриппа все заболевшие не привиты против гриппа. В текущий период в Ростовской области привито против гриппа более 2 млн. 308 тыс. чел. Ни у одного из привитых против гриппа не зарегистрировано неблагоприятных поствакцинальных реакций или осложнений после прививки.

Управление Роспотребнадзора по Ростовской области напоминает, что сейчас нужно более серьезно относиться к своему здоровью и к неспецифической профилактике гриппа.

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 метра. 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.

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.