

## О заболеваемости ОРВИ и гриппом в Ростовской области и мерах профилактики

По итогам минувшей недели в области зарегистрировано 15,4 тысяч случаев заболевания ОРВИ, что на 20,4 % ниже уровня показателя 7 недели 2024 года. Удельный вес детей до 14 лет среди всех заболевших составил 49,6 %.

Показатель заболеваемости гриппом на 08 неделе 2024 года снизился по сравнению с 7 неделями 2024 года на 50,2 %, заболевшие не привиты против гриппа.

В первые теплые дни не поддавайтесь искушению поскорее снять теплую одежду сейчас нужно более серьезно относиться к своему здоровью и к неспецифической профилактике гриппа.

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. Регулярно проветривайте помещения вашего жилого дома или офиса путем открывания окон, в тоже время избегайте сквозняков.

Также не стоит забывать об общеукрепляющих методах - полноценном питании, пребывании на свежем воздухе, двигательной активности, а также неспецифической профилактике ОРВИ, гриппа - приеме поливитаминов, фитоадаптогенов, к которым относятся экстракт элеутерококка, эхинацеи и другие.

**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.**