О заболеваемости ОРВИ в Ростовской области и городе Ростове-на-Дону на 05 неделе 2018 г. и меры профилактики

В ходе еженедельного мониторинга на 05 неделе (29 января 2018 - 04 февраля 2018 года) в целом по области зарегистрировано более 13,6 тысяч случаев заболевания ОРВИ, составив 32,2 на 10 тысяч населения, что на 30,4 % ниже эпидемического порога. В городе Ростове-на-Дону, зарегистрировано более 3,7 тысяч случаев, составив 33,6 на 10 тыс. населения, что на 40,4 % ниже эпидемического порога.

По данным вирусологического мониторинга за гриппом и ОРВИ в Ростовской области за вышеуказанный период обследовано 59 человек с диагнозом ОРВИ и выявлено 27 положительных результатов; вирусы гриппа не определялись. Было диагностировано 27 случаев заболеваний негриппозной этиологии (в 1-м случае они были вызваны - парагриппом, 4 -аденовирусами, 5 - РС-вирусом и 7 - др. вирусами).

Управление Роспотребнадзора по Ростовской области еще раз 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 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 сквозняки.

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.