

О мероприятиях, направленных на предупреждение распространения ОРВИ и гриппа на территории Красноярского края на 18.02.2019 г.

В настоящее время, согласно данных оперативного контроля за заболеваемостью респираторными инфекциями населения Красноярского края, на территории края регистрируется неэпидемический уровень заболеваемости гриппом и ОРВИ. По отношению к предыдущей неделе отмечается снижение заболеваемости на 19,8 %.

За 07 неделю 2019 года (с 11.02.2019 г. по 17.02.2019 г.) на территории Красноярского края обратились за медицинской помощью 13656 человек. Заболеваемость ОРВИ и гриппом составила 47,5 на 10 тыс. населения, что ниже эпидемического порога на 43,6 %. Чаще всего в эпидемический процесс вовлекались дети 3-6 лет.

В структуре циркулирующих респираторных вирусов продолжает преобладать доля вирусов гриппа типа А, среди которых превалирует А (H1N1)09. Продолжают циркулировать респираторные вирусы не гриппозной этиологии (вирусы парагриппа, аденовирусы, РС-вирусы и другие).

На территории края продолжается проведение комплекса мероприятий санитарно-гигиенического характера, направленных на предупреждение распространения заболеваний гриппом и ОРВИ среди населения Красноярского края: рекомендуется применять меры неспецифической профилактики, избегать контактов с лицами с признаками заболевания, сократить время пребывания в местах массового скопления людей, использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания (лицевые маски), регулярно и тщательно мыть руки с мылом, осуществлять влажную уборку и проветривание помещений.

С более подробной информацией о том, как защитить себя и близких от заражения гриппом и ОРВИ, можно ознакомиться в специальном разделе на сайте Роспотребнадзора.

Управление Роспотребнадзора по Красноярскому краю в настоящее время проводит «горячую линию» по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ.

В ходе работы «горячей линии» можно задать вопросы: о мерах профилактики гриппа и ОРВИ, а также чем отличаются симптомы этих заболеваний, какие меры необходимо предпринять при первых признаках недомогания, правила использования масок и другие меры профилактики инфекционных заболеваний.

Получить консультации можно по телефонам «горячей линии» Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю **8(391)226-89-50** и территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Канске **8(391)613-58-43** с 10.00 час. до 12.00 час. и с 13.00 час. до 16.00 час. Оставить обращение можно на официальном сайте Управления: <http://24.rospotrebnadzor.ru/>.

Эпидемиологическая ситуация находится на контроле Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю.

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ

В Красноярском крае продолжается эпидемический сезон заболеваемости гриппом и ОРВИ, характерный для этого времени года.

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем.

При ОРВИ - острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит в мокрый.

При гриппе отмечается резкое ухудшение состояния – повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, чувствительность к свету. Наиболее активная фаза приходится на 3-5 день заболевания, выздоровление на 8-10 день. При гриппе поражаются сосуды, поэтому возможна кровоточивость десен и слизистой оболочки носа. После перенесенного гриппа организм становится чрезвычайно восприимчив к различным инфекциям, что приводит к тяжелым инфекционным осложнениям.

Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекают у маленьких детей, пожилых людей, людей с хронической патологией и заболеваниями иммунной системы.

Лучшей защитой от гриппа является иммунизация. Вместе с тем от остальных ОРВИ прививка не защищает.

Для того чтобы предупредить заболевание необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохладиться при нахождении на улице. Если Вы промочили ноги, необходимо пропарить их сразу по возвращении домой.

Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование.

Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

Поэтому необходимо при первых признаках заболевания обратиться к врачу.

Будьте здоровы!