

О заболеваемости острыми респираторными инфекциями и мерах профилактики простудных заболеваний

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах информирует, что в настоящее время среди населения отмечается сезонный уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями. По данным лабораторного мониторинга среди населения циркулируют возбудители не гриппозной этиологии (парагрипп, риновирусы).

С целью обеспечения сезонной профилактики острыми респираторными инфекциями необходимо проводить следующие мероприятия:

- избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- носить медицинскую маску;
- регулярно после посещения мест общественного пользования мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук, промывать нос тёплой водой;
- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- изолировать заболевшего от других членов семьи;
- обратиться за медицинской помощью, вызвать врача;
- исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.

ПОМНИТЕ! Самое эффективное средство против вируса гриппа – это вакцинация!