

Во время подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом необходимо помнить о профилактике

При подъеме заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом необходимо понимать всю важность ситуации.

Избежать болезни помогут меры профилактики. Рекомендуется:

- соблюдать правила личной и общественной гигиены, часто мыть руки с мылом или пользоваться спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.
- носить маску или использовать другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания;
- избегать близкого контакта с больными людьми, поездок и посещения многолюдных мест;
- вести здоровый образ жизни, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. Эти меры повышают сопротивляемость организма к инфекции.

В случае появления первых признаков заболевания (повышенная температура, катаральные явления, мышечные и головные боли, слабость) нужно вызывать врача на дом. Самолечение недопустимо. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости. Избегайте многолюдных мест, надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции. Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом, проветривайте помещение, проводите дезинфекцию поверхностей бытовыми моющими средствами.

Нельзя отказываться от госпитализации, если она предлагается. В учреждениях здравоохранения области есть необходимые условия, запас медикаментов, обеспечено наблюдение медицинских работников.

Родители должны быть особо внимательны к состоянию здоровья детей. При появлении первых признаков респираторной вирусной инфекции не направлять их в образовательные учреждения.

В целях профилактики заболеваний гриппом и ОРВИ рекомендуется руководителям учреждений, организаций и предприятий:

- обеспечить надлежащие условия труда для работающих на открытом воздухе, предусмотрев помещения для обогрева и приёма пищи;
- обеспечить поддержание оптимального теплового режима на рабочих местах, условия для соблюдения правил личной гигиены;
- организовать систематическое проветривание и влажную уборку производственных и бытовых помещений с применением моющих и дезинфицирующих средств.