В сезон ОРВИ и гриппа соблюдайте респираторный этикет!

В Дятловском районе заболеваемость острыми респираторными инфекциями находится на неэпидемическом уровне. В районном ЦГЭ мониторинг заболеваемости проводится ежедневно. За последние три недели наблюдения заболеваемость ОРИ ниже уровней прошлого года.

Среди заболевших ОРИ преобладает детское население.

Сезонный подъем заболеваемости возможен в конце января.

Наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, поэтому привитым можно не беспокоиться. Риск заболеть гриппом для них минимален. Даже если они заболеют гриппом, то перенесут его легко, без осложнений и риска летального исхода.

Сделав прививку от гриппа, мы защищаем свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период сезонного подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

избегайте нахождения в местах скопления людей, не стесняйтесь использовать маски (в поликлинике, автобусе,  магазине), на улице маску надевать не нужно. Маска важнее для больного!

гулять можно и нужно, главное – не переохлаждаться

регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

Соблюдайте респираторный этикет:

- при кашле и чихании используйте носовой платок, а лучше – одноразовые бумажные платки, которые лучше выбросить сразу после использования;

- при отсутствии носового платка, чихать и кашлять не в ладони, а в сгиб локтя, например, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;

- важно часто и тщательно мыть руки с мылом или обрабатывать антисептиками, и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам. Помните, что на руки попадают микробы и вирусы буквально со всего – из вашего носа, рук знакомых при рукопожатиях,  поручней в автобусе, дверных ручек, денег и т.д.

Если избежать заболевания не удалось – останьтесь дома и обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением. Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

Уважаемые родители! Ребенок с признаками ОРВИ не должен посещать детский сад или школу. Вы подвергаете опасности не только ребенка, но и всю группу, класс. Вызовите врача на дом и строго соблюдайте его рекомендации