

Эпидемиологическая ситуация по гриппу и ОРИ

15.01.2025

Ситуация по заболеваемости ОРИ в Дятловском районе соответствует сезонности и прогнозам. Заболеваемость за прошлую неделю составила 134 случая ОРИ, удельный вес детей – 69,4% (за предыдущую – 121 случай, удельный вес детей 54,5%). Случаи гриппа не регистрировались.

Понятие острые респираторные инфекции включает в себя более 200 вирусов, вызывающих заболевания с одинаковыми симптомами (парагрипп, аденовирус, респираторно-синцитиальная инфекция и т.д.).

Для того, чтоб не заболеть ОРИ и гриппом необходимо помнить и соблюдать следующие простые правила поведения:

своевременно делайте прививку против гриппа, это наиболее эффективный метод профилактики. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, «вакцинация является основой профилактики гриппа», так как она снижает распространение болезни и смертность, позволяет экономить средства на лечение гриппа и его осложнений, может значительно сократить временную нетрудоспособность, доступна, эффективна и безопасна для взрослых, детей с 6-месячного возраста, беременных женщин;

избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;

на период подъема заболеваемости избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в них;

старайтесь не прикасаться ко рту и носу;

соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу;

увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна;

используйте защитные маски при контакте с больным человеком;

придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе;

Если Вы все же заболели, тогда необходимо:

при плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии;

отдыхать, принимать большое количество жидкости;

закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или одноразовыми салфетками. После использования платок или салфетки необходимо сразу утилизировать или постирать и прогладить утюгом;

носить маску, если находитесь на общей территории дома, поблизости от других людей.

Материал подготовлен помощником врача-эпидемиолога санитарно-эпидемиологического отдела ГУ «Дятловский райЦГЭ» Татьяной Казимировной Косило