

С 22.01.18 по 05.02.18 проводится горячая линия по консультированию профилактики ОРВИ и гриппа на базе ФФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Воронежской области» в Аннинском, Бутурлиновском, Таловском, Эртильском районах по телефону в пгт. Анна: 8-47346-2-70-40

Наступили зимние холода, закончились школьные каникулы и в связи с этими событиями заболеваемость ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции), гриппом обычно усиливается.

Грипп — это не просто «заболел», это весьма тяжёлое заболевание. Дети и люди пожилого возраста, лица с заболеваниями сердечно-легочной системы, с заболеваниями почек сейчас болеют особенно тяжело. Мудро поступили те, кто привился! У непривитых зачастую уже на второй день осложняется пневмонией или гайморитом, синуситом, отитом, поражением сердца, почек и центральной нервной системы.

Что может помочь не заболеть?

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- Носить медицинскую маску (марлевую повязку) с режимом смены каждые 3-4 часа;
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания. А это проявление совести ваших коллег и товарищей, которые не должны ни при каких условиях появляться на работе и в общественных местах после развития инфекции;
- Соблюдать оптимальный температурный режим в помещениях (не менее +19⁰С);
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.