О ситуации по заболеваемости ОРВИ. Меры профилактики

12.02.2018

На территории Тюменской области продолжает регистрироваться сезонная заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями.

За 6 неделю в Тюмени заболело 12 300 человек, при этом заболеваемость ниже эпидпорога на 6%.

По результатам вирусологического мониторинга обнаружено 3 положительных находки гриппа - 2 случая гриппа А(Н1N1) – 2009, 1случай - гриппа В.

Ситуация по заболеваемости ОРВИ и гриппом находится на контроле Управления Роспотребнадзора по Тюменской области.

Обращаем внимание! Грипп начинается внезапно, инкубационный период составляет от нескольких часов до 2 суток. Для данной инфекции характерны следующие симптомы: повышение температуры тела до 38-40 0С, озноб, головная и мышечные боли, боль в глазных яблоках, особенно при взгляде вверх, сухой болезненный кашель.

С целью недопущения распространения ОРВИ и гриппа лица, имеющие признаки острых респираторных инфекций, не должны допускаться в организованные коллективы.

В случае регистрации гриппа в коллективе, необходим своевременный профилактический прием противовирусных средств, однако лечение должен назначить врач.

Рекомендуем обратить внимание на общие профилактические мероприятия:
• при пребывании в местах массового скопления людей, посещении медицинских организаций, общественного транспорта, крупных торговых центров пользоваться одноразовыми масками. Маска подлежит частой смене, каждые 1,5-2 часа.
• после пребывания в местах массового скопления людей полоскать горло антисептическими растворами, промывать полость носа;
• вести здоровый образ жизни: достаточно спать, употреблять в пищу продукты богатые витаминами, быть физически активным, исключить вредные привычки;
• уделять время прогулкам на свежем воздухе;
• соблюдать адекватный питьевой режим, позволяющий восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Вирусам легче проникнуть в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они находятся в состоянии обезвоживания и имеют микротрещины;
• употреблять в пищу продукты, содержащие в большом количестве витамин С (аскорбиновую кислоту) для повышения сопротивляемости организма простуде;
• чаще проветривать помещения и проводить влажную уборку;
• соблюдать правила личной гигиены, регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после телесного контакта с людьми;
• увлажнять воздух помещений, так как в сухом воздухе содержится большое количество пыли и болезнетворных микробов;
• избегать контакта с больными острыми респираторными заболеваниями;
• ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где возможен риск быстрого распространения вирусов;
• избегать контакта с дикой и домашней птицей в местах ее массового скопления – на рынках, улицах, домашних хозяйствах, водоемах, а также продуктов ее жизнедеятельности.

Объясните детям, как не заболеть:

• Часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
• Кашлять и чихать в салфетку или прикрывать рот рукой. Родители должны продемонстрировать эту

процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
• Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

Если Ваш ребенок заболел. Что делать?

• Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
• Вызвать врача на дом.
• Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.
• Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Важно!

Не заниматься самолечением! Не переносить болезнь на ногах! При первых симптомах вызывать врача на дом, что позволит избежать осложнений и предотвратить распространение инфекций.

В Управлении работает телефон горячей линия по вопросам профилактики ОРВИ и гриппа - 89044929230.

Берегите себя и своих близких!

Статья сайта http://72.rospotrebnadzor.ru/