Информационный материал по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ

В настоящее время, согласно данных оперативного контроля за заболеваемостью респираторными инфекциями населения Красноярского края, на территории края регистрируется неэпидемический уровень заболеваемости ОРВИ и гриппом.

За 01 неделю 2019 года (с 31.12.2018 г. по 06.01.2019 г.) на территории Красноярского края заболело 6521 человек. Заболеваемость ОРВИ и гриппом составила 24,0 на 10 тыс. населения, что ниже эпидемического порога на 1,7 %, по отношению к предыдущей неделе заболеваемость снизилась на 30,4 %. Чаще всего в эпидемический процесс вовлекались дети 0-2 лет.

Заболеваемость гриппом и ОРВИ за отчетную неделю была ниже эпидемического порога во всех возрастных группах населения.

Согласно данных лабораторного мониторинга за циркуляцией вирусов гриппа и ОРВИ, на территории Красноярского края среди населения преимущественно циркулировали вирусы не гриппозной этиологии – вирусы респираторно-синцитиальной инфекции, вирусы парагриппа, аденовирусы и другие респираторные вирусы. Вместе с тем, в пейзаже циркулирующих вирусов продолжает возрастать доля вирусов гриппа типа А, преимущественно вирусов типа A(H1N1)pdm09.

Неустойчивые погодные условия, перепады в температуре воздуха зимой могут благоприятно влиять на распространение респираторных вирусов.

Основным мероприятием в профилактике ОРВИ и гриппа является недопущение присутствия в организованных коллективах людей с признаками острого респираторного заболевания.

Если у Вас недомогание, повышение температуры тела, кашель или насморк, оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу, в места массового скопления людей. Во избежание осложнений немедленно обратитесь к врачу. Самолечение при гриппе и ОРВИ недопустимо.

Проводить профилактику гриппа и ОРВИ необходимо в каждой семье. Включайте в свой рацион питания свежие овощи и фрукты, лук, чеснок, бруснику, клюкву, сироп или напиток из плодов шиповника. Дополнительно принимайте аскорбиновую кислоту и поливитамины. Чаще проводите дома влажную уборку, проветривайте помещение. Увлажняйте воздух в квартире.

Сократите контакты с источниками инфекции. При посещении мест с большим скоплением людей (общественный транспорт, торговые центры, кинотеатры) используйте лицевую маску для защиты органов дыхания, после посещения общественных мест мойте руки с мылом. Рекомендуется как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом и ОРВИ практически невозможно. При прогулках и работе на открытом воздухе одевайтесь по погоде, не допускайте переохлаждения.