

**Профилактика вирусных инфекций**

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском, Хохольском районах информирует население о том, что за 10 неделю наблюдения (03.03.2025г.-09.03.2025г.) за медицинской помощью по заболеваемости ОРВИ в БУЗ ВО "Нижнедевицкая РБ", обратилось 75 заболевших, что выше в 1,25 раза по сравнению с 9 мониторируемой неделей. Превышение эпидемиологических порогов за неделю было отмечено в целом по району и в возрастной группе 15 и старше. По данным лабораторного мониторинга за циркуляцией вирусов гриппа и острых респираторных инфекций, заболеваемость определяют вирусы гриппозной этиологии,  с преимущественной циркуляцией вирусов гриппа А и В.

 По состоянию на 10.03.2025г. по Нижнедевицкому району за прошедшую неделю показатель заболеваемости Covid-19 в сравнении с предыдущей неделей увеличился в 1 раз.

 Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском, Хохольском районах в период межсезонья напоминает об основных мерах профилактики заражения вирусными инфекциями:

1. Рекомендуется повышать защитные силы организма: необходимо занимайтесь физической культурой, принимать контрастный душ, посещать сауну или баню. При вдыхании воздуха с температурой 80ºС  вирусы ОРИ и гриппа погибают.
2. Чаще проветривать помещение. Свежий воздух губительно действует на вирусы. Регулярно проводить влажную уборку.
3. Соблюдать режим дня. Больше отдыхать и спать не менее восьми часов.
4. Отказаться от вредных привычек, ведь здоровый образ жизни – залог здоровья.
5. Особое внимание в весенний период стоит уделить питанию. Важно, чтобы оно было сбалансированным и включало в себя все необходимые витамины и микроэлементы. В рационе обязательно должны присутствовать овощи и фрукты (в идеале - свежие), рыба, злаки. Дополнительно витаминизировать свой рацион можно с помощью витаминно-минеральных комплексов и добавок.
6. Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
7. Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
8. Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования следует выбрасывать платок в мусорную корзину.
9. Стараться избегать близких контактов с лицами имеющими признаки инфекционных заболеваний.
10. При заболевании вирусными инфекциями необходимо оставаться дома, не посещать организованные коллективы, вызвать врача и не заниматься самолечением. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

Ситуация остается на контроле территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском, Хохольском районах

Главный специалист-эксперт ТО Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском, Хохольском районах

 Литвинова Надежда Ивановна