

**Профилактика вирусных инфекций**

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском, Хохольском районах информирует население о том, что за 9 неделю наблюдения (24.02.2025г.-02.03.2025г.) за медицинской помощью по заболеваемости ОРВИ в БУЗ ВО "Нижнедевицкая РБ", обратилось 60 заболевших, что выше в 1,3 раза по сравнению с 8 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 03.03.2025г. по Нижнедевицкому району за прошедшую неделю показатель заболеваемости Covid-19 остался на прежнем уровне в сравнении с предыдущей неделей.

  Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском, Хохольском районах напоминает, что в зимний период крайне важно соблюдать меры профилактики заражения острыми респираторными вирусными инфекциями:

1. Соблюдайте личную гигиену. Большинство вирусов передается при прямом контакте. Микроорганизмы могут жить от нескольких часов до нескольких суток. Заболевший человек чихает, кашляет, прикрывая рот рукой. Затем берется за окружающие  предметы, откуда вирусы свободно проникают в организм другого человека. Поэтому мойте чаще руки. Не прикасайтесь грязными руками к глазам, носу, рту.
2. Соблюдайте меры предостороженности. Пользуйтесь маской, при кашле и чихании прикрывайте рот салфеткой.
3. Ограничьте контакты. Вирусы ОРВИ и гриппа поражают большее число, находящихся в прямом контакте друг с другом: рабочие коллективы, транспорт, детские сады и школы, торговые центры. Избегайте или ограничьте посещение таких мест с массовым пребыванием людей.
4. Укрепляйте иммунитет. Посещайте сауну или баню. При вдыхании воздуха с температурой 80ºС  вирусы ОРВИ и гриппа погибают. Принимайте контрастный душ, занимайтесь физкультурой. Чаше проветривайте помещение. Свежий воздух губительно действует на вирусы.
5. Соблюдайте режим дня. Больше отдыхайте и спите не менее восьми часов.Включите в свое питание больше продуктов, богатых витаминами, особенно витамином С.  соков, компотов, морсов, травяных чаев и т. д. Пользу принесут также живые натуральные витамины, которые содержатся в свежих овощах, фруктах, зелени, проростках, кисломолочных продуктах.
6. При появлении симптомов ОРВИ или гриппа, ухудшении самочувствия  необходимо обращаться за медицинской помощью, не заниматься самолечением!

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