

**Профилактика вирусных инфекций**

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском, Хохольском районах информирует население о том, что за 41 неделю наблюдения (07.10.2024г.-13.10.2024г.) за медицинской помощью по заболеваемости ОРВИ в БУЗ ВО "Нижнедевицкая РБ", обратилось 20 заболевших, что выше в 1,1 раз, по сравнению с 40 мониторируемой неделей. Рост заболеваемости отмечен в возрастных группах 3-6 лет, 7-14 лет.

По состоянию на 14.10.2024г. по Нижнедевицкому району показатель заболеваемости Covid-19 в 1,2 раз ниже по сравнению с предыдущей неделей.

Грипп, ОРВИ, COVID-19 – острые респираторные вирусные инфекции, которые имеют повсеместное распространение, поражают все возрастные группы  и находятся на первом месте по числу ежегодной заболеваемости людей.

Профилактика гриппа и ОРВИ – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение инфицирования организма человека вирусами, вызывающими заболевание.

Профилактические способы защиты подразделяются на специфические и неспецифические.

К специфической профилактике относят вакцинацию, она возможна в отношении гриппа и COVID-19: это ежегодное введение вакцины населению. Благодаря массовой вакцинопрофилактике удалось снизить интенсивность эпидемий гриппа во всем мире. Современная вакцина способна защитить от гриппа около 80% как взрослого населения, так и детей.

Вакцинация против COVID-19 в настоящее время не проводится в связи с отсутствием тяжелых форм заболевания.

Неспецифическая профилактика гриппа, ОРВИ и COVID-19 – это комплекс общих мероприятий, среди которых: проветривание помещений, полноценное питание, использование масок, мытье рук и пр.

Основные рекомендации для населения:

- сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона;

- сократите время пребывания в местах массового сосредоточения людей и в общественном транспорте, пользуйтесь маской;

- избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например: чихают или кашляют;

- регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта;

- промывайте полость носа;

- регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку;

- увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь;

-ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой. Здоровья Вам и Вашим близким!

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

 Литвинова Надежда Ивановна