

**Профилактика вирусных инфекций**

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском, Хохольском районах информирует население о том, что за 3 неделю наблюдения (13.01.2025г.-19.01.2025г.) за медицинской помощью по заболеваемости ОРВИ в БУЗ ВО "Нижнедевицкая РБ", обратился 31 заболевших, что ниже в 1,03 раза по сравнению со 2 мониторируемой неделей.

 По состоянию на 20.01.2025г. по Нижнедевицкому району за прошедшую неделю показатель заболеваемости Covid-19 не регистрировался.

  Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Семилукском, Нижнедевицком, Репьевском, Хохольском районах напоминает основные меры профилактики.

1. **Чаще мойте руки с мылом.** Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь антисептиками.
2. **Соблюдайте расстояние и этикет.** Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метров от больных. Избегайте трогать руками лицо (особенно глаза, нос или рот).
Надевайте маску, чтобы уменьшить риск передачи инфекции.
При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.
Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.
3. **Здоровый образ жизни** повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте режим дня. Для работы иммунной системы необходимы полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность.
4. **Гигиена жилища:** в помещениях регулярно должна проводиться влажная уборка с применением моющих и дезинфицирующих средств, проветривание помещения каждый час в течение 10 минут, не забывать протирание с применением дезинфицирующих салфеток гаджетов - мобильных телефонов, планшетов, смартфонов и других устройств. Вирус гриппа может быть активным в течении двух дней на клавиатуре компьютеров, мышек, планшетах, даже если люди привыкли регулярно использовать дезинфицирующие салфетки и спреи. Пульты также покрыты болезнетворными бактериями, в среднем 1 из 5 микробов на нем – это опасный штамм.
5. **В случае заболевания** появления клиники ОРВИ, гриппа, коронавирусной инфекции (повышении температуры, боли в горле, общем недомогании, насморке, затрудненном дыхании) следует остаться дома, не допускать посещения работы, учебы, детских дошкольных учреждений, немедленно вызвать на дом врача и выполнять назначенное лечение. Соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.
6. **Помните что при не правильном или не своевременном лечении** могут развиться осложнения. Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной комплексной терапии, в том числе нередко респираторной поддержки кислородом и вентиляции лёгких. Быстро начатое правильное лечение сокращает продолжительность болезни и приостанавливает развитие осложнений.

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