

О заболеваемости ОРВИ и гриппом в Ростовской области и мерах профилактики

По итогам минувшей недели в области зарегистрировано 15,9 тысяч случаев заболевания ОРВИ, что на 6,8 % ниже уровня показателя 11 недели 2024 года. Удельный вес детей до 14 лет среди всех заболевших составил 48,7 %.

Показатель заболеваемости гриппом на 12 неделе 2024 года снизился по сравнению с 11 неделей 2024 года на 28,6 %, заболевшие не привиты против гриппа.

Управление Роспотребнадзора по Ростовской области информирует о мерах профилактики респираторных вирусных инфекций:

СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ:

- избегайте прикосновений руками к своему носу, рту, глазам;
- при кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками;
- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены;
- часто мойте руки водой с мылом, включая мытье после возвращения с улицы, контактами с другими людьми (при отсутствии возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками);

ИСПОЛЬЗУЙТЕ:

- индивидуальную **МАСКУ** для защиты органов дыхания при возможных контактах с людьми (в транспорте, при контакте с посторонними лицами, при уходе за больным);
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- не используйте повторно одноразовую маску;

СОБЛЮДАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- полноценный сон;
- потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами,
- физическая активность

ОБЕСПЕЧЬТЕ:

- в помещениях Вашего пребывания регулярную влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание;
- обработку дезинфицирующими растворами или салфетками поверхности, с которыми соприкасаетесь (столы, дверные ручки, стулья, гаджеты и др.)

ИЗБЕГАЙТЕ:

- контактов с больными респираторными вирусными заболеваниями;
- посещения мест со скоплением большого числа людей;

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРИНЦИПОВ СОЦИАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ:

- поддерживайте дистанцию с другими людьми не менее 1,5 метров.