

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ

В Красноярском крае продолжают фиксироваться высокие уровни заболеваемости ОРВИ. Так, на прошедшей неделе показатель заболеваемости составил 68,4 на 10 000 населения, что выше эпидемического порога на 55,0%.

Превышение недельных порогов отмечается преимущественно среди взрослых.

По данным оперативного мониторинга рост обусловлен преимущественно циркуляцией респираторных вирусов не гриппозной этиологии (риновирусы, бокавирусы, РС-вирусы и др.). Между тем в крае привито от гриппа уже свыше 730 тыс. человек, что составляет более 27,0 % от численности населения региона. Напоминаем, что сейчас самое время пройти вакцинацию, чтобы защитить себя от гриппа и коронавирусной инфекции. Причем Министерство здравоохранения Российской Федерации разрешило одновременную вакцинацию от этих двух инфекций. Прививка - это возможность позаботиться о собственном здоровье и избежать тяжелых осложнений от болезни!

Для того чтобы предупредить заболевание необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться при нахождении на улице. Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь, изюм, курагу и др.

При посещении общественных мест используйте медицинскую маску – это поможет предотвратить инфицирование.

Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих. Поэтому необходимо при первых признаках заболевания обратиться к врачу.

Будьте здоровы!