

## **О заболеваемости ОРВИ в Ростовской области и мерах профилактики**

В ходе еженедельного мониторинга за 03 неделю (16.01.2023 – 22.01.2023) в целом по области зарегистрировано более 16,5 тыс. случаев заболевания ОРВИ (39,3 на 10 тысяч населения), что на 5,7 % ниже эпидемического порога, с темпом снижения в сравнении с 02 неделей 2023 на 4,5 %.

В Ростовской области за вышеуказанный период обследовано более 2800 человек с диагнозом ОРВИ и в 40,4 % от всех положительных находок (99) выявлен вирус гриппа, кроме того, выделялись заболевания негриппозной этиологии (парагрипп, аденовирус, РС-вирус, риновирус, метапневмовирус, коронавирусы человека).

Управление Роспотребнадзора по Ростовской области еще раз напоминает, что сейчас нужно более серьезно относиться к своему здоровью и к неспецифической профилактике гриппа. Основным путем передачи вируса гриппа является воздушно-капельный. И больной человек наиболее заразен для окружающих первые 3–4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления. Известно, что вирус гриппа во внешней среде живет 2 – 8 часов, а погибает под воздействием высоких температур (75–100°С), а также - дезинфицирующих средств.

Важно соблюдать «респираторный этикет». Стараться, по возможности, держаться от лиц с признаками ОРВИ на расстоянии примерно 1 метра. Тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям). Регулярно проветривайте помещения вашего жилого дома или офиса путем открывания окон, в тоже время избегайте сквозняков.

Если вы ухаживаете за больным человеком, вам необходимо надевать маску при близких контактах с ним, после чего незамедлительно утилизировать маску и тщательно вымыть руки. Вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.

И главное, в случае появления признаков болезни (подъем температуры тела, кашель, насморк, боль в горле, боль в мышцах и др.) необходимо обратиться к врачу. Эта мера предосторожности поможет защитить Вас от возможных осложнений.