# Повышенная готовность к эпидемическому подъему заболеваемости гриппом и ОРВИ объявлена в

Автор: Ульяна
18.01.2016 10:39

- Завершились новогодние праздники и с 11 января начались занятия в школах, колледжах, дети пришли в детские дошкольные учреждения, а взрослые на свои рабочие места. К тому же наступают «крещенские» морозы и, как правило, отмечается эпидемический подъем заболеваемости гриппом и ОРВИ, - говорит начальник территориального отдела Роспотребнеадзора Алла Морозова. - В целях предупреждения распространения заболеваемости ОРВИ и гриппом необходимо соблюдать элементарные меры профилактики.

Специалисты рекомендуют:

- соблюдать «дистанцию» при общении, прикрывать рот и нос при чихании или кашле.

- тщательно и часто мыть руки с мылом или протирать их дезинфицирующими средствами.

- избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания ОРВИ (кашель, насморк).

- сократить время пребывания в местах скопления людей.

- одной из важных мер профилактики является здоровый образ жизни: достаточный сон, правильное питание, закаливание, физическая активность.

- настоятельно рекомендуется при появлении признаков заболевания ОРВИ и гриппом свести к минимуму контакт с другими людьми, обратится за медицинской помощью, соблюдать правила