

## **Профилактику уважать – грипп избежать**

Дети идут на учебу, а взрослые на работу, появляется больше шансов подхватить вирус гриппа, а так же высок риск развития эпидемии гриппа.

В целях предотвращения заражения гриппом, населению Республики Марий Эл необходимо обратить свое внимание на меры профилактики данного заболевания.

Самая эффективная мера – специфическая профилактика (вакцинация населения против гриппа).

На территории Республики Марий Эл вакцинация завершена, но по прежнему можно получить платную прививку от гриппа, обратившись в территориальную поликлинику по месту жительства. Вакцина есть в наличии.

Кроме того, за счет средств федерального бюджета и иных источников финансирования против гриппа привито 211 899 жителей республики, что составляет 30,7% от общей численности населения.

В период роста заболеваемости гриппом, гражданам следует знать об общественной и личной профилактике гриппа.

***Общественная профилактика гриппа включает в себя следующие мероприятия:***

- в период эпидемии – ограничение посещения различных массовых культурных и спортивных мероприятий в закрытых помещениях;
- роспуск классов и групп при отсутствии 20% и более детей по причине заболевания гриппом или ОРВИ;
- организация во всех группах детских дошкольных учреждений утренних фильтров с термометрией, поддержание необходимого температурного режима в помещениях, проведение дезинфекции, кварцевания и проветривания;
- в образовательных учреждениях – поддержание необходимого температурного режима в помещениях, проведение дезинфекции, кварцевания и проветривания;
- обеспечение тепловых завес при входе в организации торговли, общественного питания и коммунально-бытового обслуживания населения;
- в стационарах – ограничение посещений больных родственниками;
- медицинское обслуживание больных на дому.

***К личной профилактике относятся:***

- соблюдение правил личной гигиены;
- использование в общественных местах одноразовых медицинских масок;
- по возможности избегание пользования общественным транспортом;
- применение противовирусных препаратов;
- регулярное смазывание слизистой носа оксолиновой мазью;

- использование неспецифических средств профилактики (занятия физкультурой, закаливание, рациональное питание, полноценный отдых, применение поливитаминов и иммунокорректирующих препаратов);
- пребывание на свежем воздухе в одежде, соответствующей погодным условиям;
- выделение больному отдельных комнаты, посуды и предметов личной гигиены, соблюдение режима смены одноразовых масок, проветривания и проведения влажных уборок.

Специалисты Управления Роспотребнадзора по Республике Марий Эл рекомендуют при появлении первых симптомов гриппа незамедлительно обратиться к врачу и соблюдать указания медиков. Грипп способен вызвать различные осложнения, которые очень опасны для человеческого организма.

Помните, что самолечение недопустимо. Только врач может назначить правильное лечение исходя из состояния здоровья, симптомов болезни и индивидуальных особенностей организма пациента.

Пресс-служба  
Управления Роспотребнадзора  
По Республике Марий Эл