

В Пермском крае ежегодно регистрируется более 1 млн. случаев инфекционных заболеваний, 90% приходится на острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) и грипп. Эпидемический подъем заболеваемости ОРВИ и гриппа, начинается в последних числах ноября – начале декабря и продолжается в начале нового года достигая пика показателей заболеваемости на 4-6 неделях нового года. Эпидемический подъем обычно продолжается 6-8 недель и к марту месяцу показатели заболеваемости стабилизируются. В Роспотребнадзоре рекомендуют соблюдать следующие меры профилактики гриппа и ОРВИ:

1. В период высокой сезонной заболеваемости не посещать массовые мероприятия, торговые центры, минимизировать использование общественного транспорта в часы пик.
2. В общественных местах использовать маски.
3. Избегать общения с уже заболевшими людьми.
4. Укреплять иммунитет (полноценно спать и питаться, заниматься физической активностью).
5. На улицу одеваться по погоде, но при этом не укутываться сверх меры самим и не кутать детей.
6. Избегать переутомлений и стрессовых ситуаций.

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу.