

Об эпидемиологической ситуации по ОРВИ и гриппу в Республике Татарстан

На сегодня грипп остается одним из самых массовых инфекционных заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно в мире гриппом и другими острыми респираторными вирусными инфекциями заболевает до 500 млн. человек, 2 млн. человек умирают от осложнений заболеваний.

В Республике Татарстан удельный вес заболеваний гриппом и ОРВИ составляет до 90% от всех инфекций, ежегодно в республике переболевает ОРВИ и гриппом до 15% населения, а сезонный подъем заболеваемости в среднем держится 6-8 недель.

Управление Роспотребнадзора по Республике Татарстан информирует, что в настоящее время в Республике Татарстан заболеваемость гриппом и ОРВИ регистрируется на неэпидемическом уровне. Так, за последнюю неделю (с 6 по 12 января 2020 года) зарегистрировано 12928 случаев, заболеваемость ОРВИ ниже эпидемического порога на 17%. Заболеваемость ниже эпидпорога по всем возрастным группам.

В прививочную кампанию 2019 г. был достигнут рекордный уровень охвата населения прививками против гриппа: привито 50,9% населения республики, или 1 894 035 человек, в том числе 544 561 ребенок и 1 349 474 взрослых.

Чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих необходимо:

- стараться не посещать места массового скопления людей;
- избегать контакта с чихающими и кашляющими людьми;
- при контакте с больными людьми надевать маску;
- мыть руки с мылом для предотвращения распространения инфекции;
- избегать переохлаждений, одеваться по погоде;
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
- регулярно проветривать помещение;
- проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств;
- обрабатывать поверхности (телефоны, пульты, клавиатура, дверные ручки, очки, детские игрушки и др.);
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированное питание, богатое витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями;
- при первых признаках заболевания обратиться к врачу;
- важно строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства.

Будьте здоровы!

ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ



ПРИКРЫВАЙ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕШЬ ИЛИ ЧИХАЕШЬ

НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ



РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ



ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА 1 МЕТР

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, ОСТАВАЙСЯ ДОМА. НЕ ХОДИ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ, НЕ ПОСЕЩАЙ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА



ИЗБЕГАЙ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧАХ

НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ



МОЙТЕ РУКИ!



**СМОЧИТЕ РУКИ В
ТЕПЛОЙ ВОДЕ**



ВОЗЬМИТЕ МЫЛО



**В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД
ХОРОШЕНЬКО
НАМЫЛЬТЕ РУКИ**



СМОЙТЕ ОСТАТКИ МЫЛА



**ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
ПОЛОТЕНЦЕМ**

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



ПРИВИВАЙТЕСЬ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



**ЗАНИМАЙТЕСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ**



ХОРОШО ВЫСЫПАЙТЕСЬ



**ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
АНТИСЕПТИКОМ**



**НЕ КАШЛЯЙТЕ НА
ПРОХОЖИХ**



**РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ**



**УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ
О ГРИППЕ И МЕТОДАХ
ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ**