

Согласно данным проводимого мониторинга заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями на территории г. Могилёва по состоянию на 20 января 2020 года характеризуется низкой интенсивностью.

Согласно данным лабораторной диагностики гриппа и ОРЗ, полученных из УЗ «МОЦГЭиОЗ», в этиологической структуре ОРВИ циркулируют преимущественно негриппозные вирусы (вирусы парагриппа, аденовирусы, РС-вирусы).

УЗ «МЗЦГЭ» организован сбор информации о детях и персонале, не посещающих детские дошкольные учреждения и школы по причине заболеваемости ОРВИ. Процент отсутствующих в среднем не достигает 4% и соответствует сезону.

Что касается рекомендаций профилактики острых респираторных инфекций на сегодняшний день, то они просты:

- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;
- избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах;
- старайтесь не прикасаться ко рту и носу;
- соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу;
- увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна;
- используйте защитные маски при контакте с больным человеком;
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Если Вы все же заболели:

- оставайтесь дома, вызовите врача и выполняйте рекомендации врача;
- при кашле или чихании закрывайте рот и нос носовым платком или одноразовыми салфетками. После использования платок или салфетки необходимо сразу утилизировать или постирать и прогладить утюгом;
- используйте защитные маски при контакте со здоровыми людьми.

**Ваше здоровье – в Ваших руках, а раннее обращение к специалисту – залог успеха его сохранить.**