В Тюменской области регистрируется сезонный уровень заболеваемости  острыми респираторными вирусными инфекциями. Заболеваемость не превышает недельные эпидемические пороговые уровни.

**Рекомендуем обратить внимание на профилактические мероприятия:**

* при посещении медицинских организаций, общественного транспорта, крупных торговых центров пользоваться одноразовыми масками. Маска подлежит частой смене, каждые 1,5-2 часа.
* после пребывания в местах массового скопления людей полоскать горло антисептическими растворами, промывать полость носа;
* вести здоровый образ жизни: достаточно спать, употреблять в пищу продукты богатые витаминами, быть физически активным, исключить вредные привычки;
* уделять время прогулкам на свежем воздухе;
* соблюдать адекватный питьевой режим, позволяющий восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Вирусам легче проникнуть в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они находятся в состоянии обезвоживания и имеют микротрещины;
* употреблять в пищу продукты, содержащие в большом количестве витамин С (аскорбиновую кислоту) для повышения сопротивляемости организма простуде;
* чаще проветривать помещения и проводить влажную уборку;
* соблюдать правила личной гигиены, регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после телесного контакта с людьми;
* увлажнять воздух помещений, так как в сухом воздухе содержится большое количество пыли и болезнетворных микробов;
* избегать контакта с больными острыми респираторными заболеваниями;
* ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где возможен риск быстрого распространения вирусов;
* избегать контакта с дикой и домашней птицей в местах ее массового скопления – на рынках, улицах, домашних хозяйствах, водоемах, а также продуктов ее жизнедеятельности.

**Объясните детям, как не заболеть:**

• Часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
• Кашлять и чихать в салфетку или прикрывать рот рукой. Родители должны продемонстрировать эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
• Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

**Если Ваш ребенок заболел. Что делать?**

• Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
• Вызвать врача на дом.
• Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.
• Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

**В Управлении работает телефон горячей линия по вопросам профилактики ОРВИ и гриппа - 89044929230.** Ситуация по заболеваемости ОРВИ и гриппом находится на контроле Управления Роспотребнадзора по Тюменской области.

**Обращаем внимание!** Грипп начинается внезапно, инкубационный период составляет от нескольких часов до 2 суток. Для данной инфекции характерны следующие симптомы: повышение температуры тела до 38-40 0C, озноб, головная и мышечные боли, боль в глазных яблоках, особенно при взгляде вверх, сухой болезненный кашель.

С целью недопущения распространения ОРВИ и гриппа лица, имеющие признаки острых респираторных инфекций, не должны допускаться в организованные коллективы.

В случае регистрации гриппа в коллективе, необходим своевременный профилактический прием противовирусных средств, однако прежде необходимо обратиться за советом к врачу.

**Рекомендуем обратить внимание на профилактические мероприятия:**

* при посещении медицинских организаций, общественного транспорта, крупных торговых центров пользоваться одноразовыми масками. Маска подлежит частой смене, каждые 1,5-2 часа.
* после пребывания в местах массового скопления людей полоскать горло антисептическими растворами, промывать полость носа;
* вести здоровый образ жизни: достаточно спать, употреблять в пищу продукты богатые витаминами, быть физически активным, исключить вредные привычки;
* уделять время прогулкам на свежем воздухе;
* соблюдать адекватный питьевой режим, позволяющий восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Вирусам легче проникнуть в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они находятся в состоянии обезвоживания и имеют микротрещины;
* употреблять в пищу продукты, содержащие в большом количестве витамин С (аскорбиновую кислоту) для повышения сопротивляемости организма простуде;
* чаще проветривать помещения и проводить влажную уборку;
* соблюдать правила личной гигиены, регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после телесного контакта с людьми;
* увлажнять воздух помещений, так как в сухом воздухе содержится большое количество пыли и болезнетворных микробов;
* избегать контакта с больными острыми респираторными заболеваниями;
* ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где возможен риск быстрого распространения вирусов;
* избегать контакта с дикой и домашней птицей в местах ее массового скопления – на рынках, улицах, домашних хозяйствах, водоемах, а также продуктов ее жизнедеятельности.

Не забывайте, что при появлении симптомов заболевания нужно незамедлительно обратиться к врачу!