

## **Как уберечься от заболеваний в предстоящие новогодние и рождественские праздники**

В предстоящие праздничные выходные мы все надеемся получить заряд бодрости, хорошего настроения, радость от возможности общения с родными, близкими, друзьями. Вместе с этим нас могут подстерегать и неприятности связанные с возникновением заболеваний различного характера.

В предстоящий праздничный период особенно актуальными становятся вопросы заболеваемости ОРВИ и гриппом, острыми кишечными инфекциями, корью.

Зимнее время – это период эпидемического сезона заболеваемости ОРВИ и гриппом, регистрируемый ежегодно во всех странах мира. В настоящее время заболеваемость гриппом регистрируется как в США, странах Европы, так и на территории России. В Пензенской области в период с 16 по 22.12.2019 было зарегистрировано 2041 случаев ОРВИ, в целом по области заболеваемость ниже эпидпорога на 41,56%. Лабораторным методом подтвержден 1 случай гриппа В.

Регистрация вирусов гриппа В в начале эпидемического сезона характерна для большинства стран, может привести к затяжному течению эпидемического сезона заболеваемости и развитию тяжелых и осложненных форм гриппа.

Самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа является вакцинация. С учетом уровня заболеваемости ОРВИ и гриппом на территории региона ниже эпидемического порога вакцинация против гриппа продлена до 1 января 2020 года и еще есть возможность получить прививку от гриппа в поликлинике по месту прикрепления.

На территории России за 10 месяцев 2019 года в Российской Федерации зарегистрировано 4126 случаев кори, что в 1,8 раза выше, чем в 2018 году, заболели 2161 ребенок и 1965 взрослых. В Пензенской области за 11 мес. 2019 года зарегистрировано 10 случаев заболевания корью, причем первые случая – завозные из других регионов. При появлении первых признаков заболевания (повышение температуры, сыпь на лице, распространяющаяся на туловище и конечности, конъюнктивит, слезотечение, сухой кашель) необходимо вызвать врача на дом, исключить посещение поликлиники, мест большого скопления людей.

Достаточно теплые погодные условия декабря способствуют циркуляции других вирусных инфекций, в том числе таких, как ротавирусная и норовирусная инфекции, сопровождающиеся рвотой, жидким стулом.

Кроме этого, имеется риск заболеваний кишечными инфекциями при несоблюдении правил приготовления и хранения пищевых продуктов, несоблюдения гигиенических правил.

**Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:**

1. Чистые руки – залог здоровья. Как можно чаще мойте руки с мылом или антибактериальными средствами (в обязательном порядке после посещения магазинов, общественного транспорта, собраний, встреч, зрелищных мероприятий)
2. Избегайте контакта с больными людьми
3. При возможном контакте с больными людьми одевать маску
4. Не трогать грязными руками глаза, нос и рот
5. Регулярно проветривать помещение, проводить влажную уборку
6. Не готовить продукты «впрок», соблюдать правила их хранения и сроки употребления
7. Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями

Если Вы заболели

1. Не занимайтесь самолечением! Обращайтесь за медицинской помощью в поликлинику (на прием, вызов врача на дом), вызов бригады скорой медицинской помощи.

В праздничные дни в поликлиниках организован врачебный прием, работа кабинетов неотложной помощи.

**Внимание! В случае заболевания, сопровождающегося повышением температуры и наличием сыпи – вызов врача на дом или обращение по скорой помощи. Посещать медицинское учреждение до установки диагноза запрещается.**

2. Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по назначению врача. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы

3. Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

4. Пейте больше витаминизированных жидкостей.