

В преддверии новогодних мероприятий Управление Роспотребнадзора рекомендует нижегородцам соблюдать меры профилактики гриппа и ОРВИ

В декабре родители традиционно посещают с детьми различные новогодние массовые мероприятия. В связи с чем для сохранения здоровья населения Управление Роспотребнадзора по Нижегородской области напоминает о необходимости профилактики по предупреждению заболеваний ОРВИ и гриппом:

- после посещения массовых мероприятий, после улицы и общественного транспорта тщательно мойте руки с мылом;
- прикрывайте рот и нос салфеткой/платком при кашле, чихании;
- употребляйте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон):
- пользуйтесь маской в местах скопления людей;
- избегайте тесного контакта с людьми, которые имеют признаки гриппа, ОРВИ;
- при наличии симптомов заболевания – оставайтесь дома и обратитесь к врачу;
- проводите влажные уборки помещений и проветривание.

Управление Роспотребнадзора **призывает родителей не отправлять детей с признаками респираторных инфекций в организованные детские коллективы (на новогодние елки, школы, детсады и пр.)**

Управление Роспотребнадзора напоминает нижегородцам основные правила ношения медицинской маски. Любой человек, находящийся в пределах одного метра с чихающим и кашляющим больным, рискует заразиться гриппом. Защититься от вируса поможет маска, но только при ее правильном использовании и в сочетании с другими мерами профилактики.

- Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей (в общественном транспорте, в поликлинике, в магазине, кинотеатре и т.д.), а также при уходе за больным. **Совершенно нецелесообразно носить ее на открытом воздухе.** Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

- Маски могут быть одноразовыми или могут применяться многократно в течение определенного времени. В зависимости от конструкции их меняют каждые 2, 4, 6 часов.

- Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров.

- Старайтесь не касаться маски. Если это произошло, тщательно вымойте руки с мылом или протрите гигиеническими влажными салфетками. Если вы ухаживаете за больным гриппом, после окончания контакта с ним маску следует немедленно снять и тщательно вымыть руки

- Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

Поздравляем Вас с Новогодними праздниками!