



**АДМИНИСТРАЦИЯ
ПЕРМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

614650 г. Пермь, ул. Верхнемуллинская, д.71
Тел. (342) 296 21 51, факс (342) 296 21 51
E-mail: praion@permraion.ru, admin@permraion.ru
ОКПО 04038034, ОГРН 1025902401910
ИНН/КПП 5948013200/590501001

11.02.2019 № СЭД-299-01-02-10-26

На № _____ от _____

О направлении информации

Главам сельских поселений
Пермского муниципального
района, руководителям
учреждений, функциональных
органов администрации
Пермского муниципального
района

Уважаемые коллеги!

В целях предупреждения эпидемического роста распространения гриппа и острых респираторно-вирусных инфекций (ОРВИ) среди населения Пермского муниципального района, направляем памятку по профилактике гриппа и ОРВИ для осуществления информационно-просветительной работы.

Данную информацию предлагаем разместить на сайтах органов местного самоуправления Пермского муниципального района, образовательных организаций и других информационных ресурсах, с целью привлечения внимания и повышения осведомленности населения о мерах профилактики гриппа и ОРВИ.

Приложение: на 1 л в 1 экз.

Заместитель главы администрации
муниципального района
по социальному развитию

А.А. Норицин

«ГРИПП - опасная инфекция!»

Грипп – наиболее распространенное, чрезвычайно заразное и тяжелое заболевание из всех респираторных вирусных инфекций, которое каждый год поражает миллионы жителей земного шара, уносит сотни жизней, причиняет экономический и социальный ущерб.

На территории Пермского края продолжается сезонный подъем заболеваемости гриппом и острыми респираторно-вирусными инфекциями (ОРВИ), характерный для этого времени года.

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагиозны (заразны).

При ОРВИ - острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит в мокрый.

При гриппе отмечается резкое ухудшение состояния – повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, чувствительность к свету. Наиболее активная фаза приходится на 3-5 день заболевания, выздоровление на 8-10 день. При гриппе поражаются сосуды, поэтому возможна кровоточивость десен и слизистой оболочки носа. После перенесенного гриппа организм становится чрезвычайно восприимчив к различным инфекциям, что приводит к тяжелым инфекционным осложнениям.

Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекают у маленьких детей, пожилых людей, людей с хронической патологией и заболеваниями иммунной системы.

Лучшей защитой от гриппа является иммунизация. Вместе с тем от остальных ОРВИ прививка не защищает.

Для того чтобы предупредить заболевание необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться при нахождении на улице. Если Вы промочили ноги, необходимо пропарить их сразу по возвращении домой.

Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование.

Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

Поэтому необходимо при первых признаках заболевания обратиться к врачу.