

## **Управление Роспотребнадзора по Мурманской области проводит горячую линию по мерам профилактики гриппа и ОРВИ**

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) в период эпидемического подъёма заболеваемостью по гриппу проводит Всероссийскую горячую линию по мерам профилактики гриппа и ОРВИ.

Управление Роспотребнадзора по Мурманской области совместно с ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области» активно подключилось к участию.

До 18 февраля 2019 года специалисты Управления и ФБУЗ по телефонам горячих линий, в Консультационном центре для потребителей будут консультировать всех желающих по вопросам, касающимся профилактики гриппа.

Для жителей г. Мурманска работают телефоны:

8 815 2 472 429; 8 815 2 472 551; 8 815 2 473 425.

Все обратившиеся получают компетентные разъяснения по соблюдению личной гигиены, гигиены жилища, рабочих мест, по правилам ношения медицинских масок и т.п.

Работа горячей линии организована в режиме рабочего времени:

понедельник – четверг с 09.15 час. мск до 17.00 час. мск;

пятница с 09.15 час. мск до 15.00 час. мск;

обеденный перерыв с 12.00 – 13.00 час. мск.

Управление Роспотребнадзора по Мурманской области напоминает:

у вас появились симптомы гриппа - вам необходимо остаться дома и вызвать врача. Постарайтесь это сделать в течение 48 часов после появления признаков. Это может значительно уменьшить риск осложнений и сократить время болезни.

Помните, в группе наибольшего клинического риска находятся дети в возрасте до 3-х лет, пожилые люди и лица с хроническими заболеваниями.

Для снижения риска заболевания гриппом и ОРВИ Управление настоятельно рекомендует жителям области уделять особое внимание мерам профилактики.

Они просты и исполнимы:

1. Соблюдайте режим труда и отдыха, высыпайтесь, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться при нахождении на улице. Занимайтесь физкультурой, при благоприятном температурном режиме ходите на лыжах, посещайте каток.

2. Полноценно и регулярно питайтесь. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций.

3. Регулярно проветривайте помещение, делайте уборку и увлажняйте воздух.

4. При посещении 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.

Придерживаясь указанных правил профилактики, вы значительно снизите риск заболевания гриппом.

**Вниманию родителей: Управление Роспотребнадзора по Мурманской области  
проводит горячую линию по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ**

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) в период эпидемического подъёма заболеваемостью по гриппу проводит Всероссийскую горячую линию по мерам профилактики гриппа и ОРВИ.

Управление Роспотребнадзора по Мурманской области совместно с ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области» активно подключилось к участию.

До 18 февраля 2019 года специалисты Управления и ФБУЗ по телефонам горячих линий, в Консультационном центре для потребителей будут консультировать всех желающих по вопросам профилактики гриппа.

Для жителей г. Мурманска работают телефоны:

8 815 2 472 429; 8 815 2 472 551; 8 815 2 473 425.

Все обратившиеся получают компетентные разъяснения по соблюдению личной гигиены, гигиены жилища, рабочих мест, по правилам ношения медицинских масок и т.п.

Работа горячей линии организована в режиме рабочего времени:

понедельник – четверг с 09.15 час. мск до 17.00 час. мск;

пятница с 09.15 час. мск до 15.00 час. мск;

обеденный перерыв с 12.00 – 13.00 час. мск.

Управление Роспотребнадзора по Мурманской области, обращаясь к родителям, напоминает:

если вы или ваш ребёнок почувствовали недомогание, появились признаки острого респираторного заболевания, оставайтесь дома, не отправляйте больного ребенка в детский коллектив.

В случае появления высокой температуры, кашля, головной боли, боли в горле, насморка или заложенности носа, боли во всем теле, озноба и слабости необходимо обращаться за квалифицированной медицинской помощью - лечение ОРВИ и гриппа должно проводиться только под контролем врача. Любое вирусное заболевание, перенесённое «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям.

Помните – самолечение недопустимо. Грипп может привести к серьёзным осложнениям.