

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ**

**И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Территориальный отдел**

**Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Нижегородской области**

**в Канавинском, Московском, Сормовском районах города Нижнего Новгорода и городского округа город Бор**

603002, г. Нижний Новгород,ул. Луначарского, 4

Телефон: (831) 246-79-72 Факс: (831) 246-79-73

E-mail: [vy070@mts-nn.ru](mailto:vy070@mts-nn.ru)

**ПРЕСС-РЕЛИЗ**

**Рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ.**

**Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Нижегородской области призывает родителей не отправлять детей с признаками ОРВИ (насморк, кашель, температура) в организованные детские коллективы (школы, детские сады и пр.) и** напоминает о необходимости профилактики по предупреждению заболеваний ОРВИ и гриппом:

- регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта;

- прикрывайте рот и нос салфеткой/платком при кашле, чихании;

- употребляйте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон):

- сократите по возможности время пребывания в местах массового скопления людей и общественном транспорте;

- 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.

**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 влажным 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.

Специалист-эксперт ТО Роспотребнадзора по

Нижегородской области в Канавинском, Московском,

Сормовском районах г.Н. Новгорода и городского округа г. Бор

О.Д.Слюсарева

246 79 71