

Наше здоровье

Губернатор поручил усилить меры профилактики

На аппаратном совещании в администрации Томской области губернатор Сергей Жвачкин поручил региональному департаменту здравоохранения и органам местного самоуправления усилить меры профилактики гриппа:

-Ситуация по гриппу в Томской области под контролем, - подчеркнул губернатор Томской области Сергей Жвачкин. - У нас есть все ресурсы для борьбы с сезонной волной заболеваний: хорошо прошла прививочная кампания, сделан большой запас лучших противовирусных препаратов. Но, конечно, это не значит, что всем можно расслабиться.

Сергей Жвачкин поручил областному департаменту здравоохранения и органам местного самоуправления провести дополнительные противоэпидемические мероприятия:

-Прошу сделать особый акцент на противоэпидемических мероприятиях в учреждениях социальной сферы, - сказал глава региона. - Детские садики, школы, вузы, учреждения культуры, многофункциональные центры - эти и другие места массового пребывания людей должны регулярно подвергаться дополнительной санобработке.

Губернатор также обратился к жителям Томской области с просьбой усилить меры личной профилактики:

-Витамин С, чеснок и лук, защитные маски, другие средства, которые рекомендуют врачи, - все это поможет избежать болезни, - сказал Сергей Жвачкин.

Глава региона настоятельно рекомендовал жителям области не заниматься самолечением в случае высокой температуры и особое внимание уделить здоровью детей:

-Наши медучреждения полностью готовы к сезонной вспышке гриппа, - подчеркнул Сергей Жвачкин.

ПРЕСС-СЛУЖБА ОБЛАДМИНИСТРАЦИИ.

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

Симптомы гриппа

ВСЕ РАЗНОВИДНОСТИ ГРИППА ПРОЯВЛЯЮТСЯ СИМПТОМАМИ:

- повышением температуры
- кашлем
- болью в горле
- насморком или заложенностью носа
- болями в мышцах и суставах
- головной болью
- ознобом

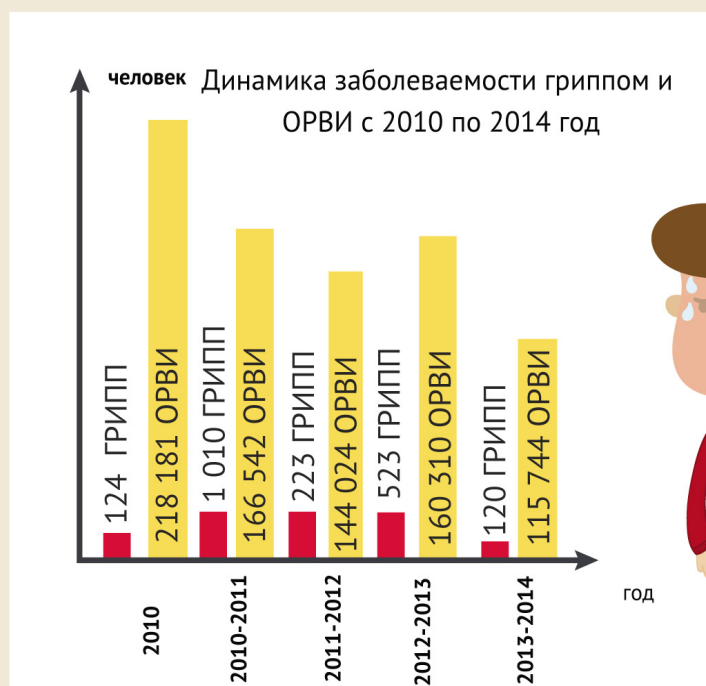
КАК МОЖНО ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ?

- Придерживайтесь здорового образа жизни
 - При общении с больными людьми, используйте защитные маски.
 - Избегайте многолюдных мест.
 - Тщательно и часто мойте руки теплой водой с мылом или используйте специальные средства для обработки рук.
 - Не прикасайтесь к глазам, носу или рту грязными руками.
 - При необходимости обращайтесь к врачу за рекомендациями по приему профилактических препаратов.
 - Регулярно проветривайте помещения и делайте влажную уборку.
- Обратитесь к врачу!

Внимание! Особенно опасно развитие заболевания у беременных женщин, у лиц, имеющих хронические заболевания (астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и др.), маленьких детей (особенно до 2 лет).

НЕОБХОДИМО ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИХ, ЕСЛИ ВЫ БОЛЬНЫ

- В случае заболевания Вы должны оставаться дома, вызвать врача, соблюдать постельный режим.
- Носите маски для предотвращения распространения вируса.
- Избегайте объятий, рукопожатий и поцелуев при приветствиях.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовым носовым платком. Выбрасывайте одноразовые платки в предназначенные контейнеры сразу же после использования.
- Регулярно мойте руки.
- Пейте жидкость чаще, чем обычно. Следуйте щадящему физическому режиму.



ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ:

- высокая температура (выше 39,5°)
- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди
- синюшность губ
- кровь в мокроте
- рвота и жидкий стул
- головокружение
- затруднения при мочеиспускании

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЕПАРТАМЕНТА
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОСТОРОЖНО: ГРИПП!»
КРУГЛОСУТОЧНО
+7(3822)516-616
8-800-350-88-50

ТЕЛЕФОН СКОРОЙ ПОМОЩИ:

«03»,

с сотового телефона – «030»