

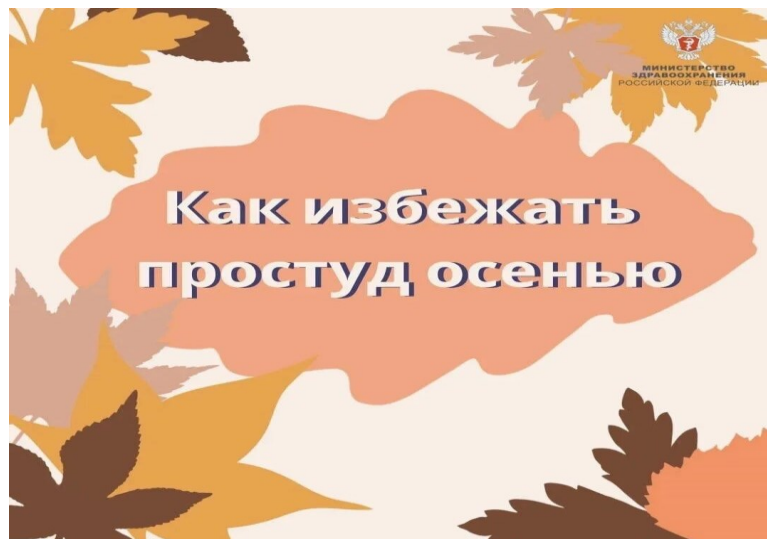


ПОЧЕМУ ОСЕНЬЮ ПРОСЫПАЮТСЯ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА

Осень- «сезон простуды» . И действительно , пик заболеваемости приходится на период с сентября по апрель. Когда регистрируются сезонные эпидемии гриппа и ОРВИ(острые респираторные вирусные инфекции).Простудные заболевания грипп и ОРВИ занимают первое место по распространенности среди всех инфекций.Основной путь передачи через воздух(воздушно-капельный). Это возможно, если люди находятся рядом друг с другом в так называемой «зоне дыхания»-пространстве радиусом 50 см от лица.

Вирусы циркулируют среди населения круглогодично.В осенне- зимний период количество заболевших людей резко возрастает.

Мало солнца. Снижается уровень витамина Д, который активно участвует в борьбе с вирусными и бактериальными инфекциями.Также недостаток солнечного света снижает уровень серотонина. А это чревато ухудшением эмоционального состояния.Сенью начинается отопительный период, из-за изменений сухости воздуха , слизистые оболочки носа пересыхают и перестают выполнять свою функцию, организм становится входными воротами вирусов.Осенью люди не одеваются по погоде, переохлаждение организма является еще одной причинойзаболевания, особенно при низкой температуре воздухаи высокая влажность. Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, ежегодно гриппом и ОРВИ переболевают около 10% населения планеты. В России заболеваемость носит выраженный сезонный характер: начало и середина осени характеризуются подъемом заболеваемости ОРВИ, а пик эпидемии гриппа приходится на зимне-весенний период.



Поднимаем настроение

ОБЕСПЕЧЬТЕ ХОРОШЕЕ ОСВЕЩЕНИЕ

Отсутствие солнечного света навевает уныние, снижает концентрацию внимания и продуктивность. Поэтому организуйте дополнительное освещение на рабочем месте и дома



Не забывайте проветривать помещение

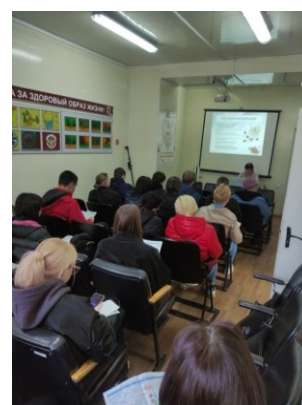
Промозглая погода — не повод держать форточки закрытыми. В холодное время года наиболее **комфортная температура** в помещении 20-22 градуса.

Прогулки на свежем воздухе

- Прогулки пешком на свежем воздухе оказывают очень полезное влияние на организм человека. Помимо общего укрепляющего воздействия происходит ряд изменений: учащается дыхание, усиливается работа сердца, кровеносная система работает лучше.



Специалистами ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области» и его филиалами в целях реализации мероприятий коммуникационной стратегии «Санпросвет» федерального проекта «Санитарный щит страны – безопасность для здоровья (предупреждение, выявление, реагирование)» провели лектории для целевых аудиторий в трудовых коллективах организаций (ОГБ ПОУ «СБМК имени К.С.Константиновой» sbmk.org, ОГА ПОУ САГА <https://saga67.ru/news/v-akademii-obsudili-epidemiologicheskuyu-situaciyu-po-grippu-v-regione/>, СМУП «Горводоканал»), в лекционном зале ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области» для работников коммунально-бытовой сферы, общественного питания и продовольственной торговли.





Памятка по профилактики вирусных инфекций на рабочих местах



Соблюдение личной гигиены, доступ к местам для мытья рук с мылом и водой



Не трогайте глаза, нос и рот грязными руками



Используйте одноразовые платки и салфетки



Обработка дезинфицирующими средствами рабочей поверхности столов, дверных ручек, подоконников. **Загрязненные поверхности являются одним из основных способов распространения вирусных инфекций**



Установка дозаторов с антисептическими средствами



Соблюдения режима проветривания рабочих помещений. **проветривание резко уменьшает концентрацию в воздухе нестойких во внешней среде вирусов, а значит, и вероятность заражения**



Избегать сквозняков - **переохлаждение ослабляет организм, и подвергает риску заражения гриппом**



Больше включать в сезон подъема заболеваемости в свой рацион овощей и фруктов



Если у Вас симптомы, похожие на симптомы гриппа , **обращайтесь к врачу, не посещать работу**

БУДЬ ЗДОРОВ



БЕЗ ДОКТОРОВ!