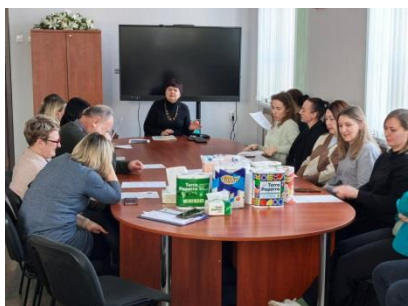


О проведении ЕДЗ Профилактика гриппа и ОРЗ на бумажной фабрике «Спартак»



Ежегодно приказом Министра здравоохранения назначаются Единые дни здоровья, направленные на проведение информационных мероприятий по сохранению и укреплению здоровья населения.

21 января - Единый день здоровья Профилактика гриппа и ОРЗ. Специалисты УЗ «Шкловский райЦГЭ» провели информационную работу с сотрудниками ОАО «Бумажная фабрика «Спартак» по разъяснению важных этапов сохранения здоровья в зимний период - против заболевания гриппом и ОРЗ. На сегодняшний день заболеваемость ОРЗ в Шкловском районе ниже минимального многолетнего прогностического уровня, но знать, как защитить себя, свою семью, коллектив - необходимо. Ведь из здорового населения каждого трудового коллектива, поселка, административной территории складывается здоровье нации.

Итак, лучшей защитой от заболевания гриппом является вакцинация. В 21 веке это аксиома, не требующая доказательств. Из множества вирусных ОРВИ изобретена вакцина против гриппа и ковид-19, и ежегодная вакцинация защищает человека не только от заболевания, но - что особенно важно - от тяжелых осложнений. Защитите своих детей, родителей, себя и рабочий коллектив от массовых заболеваний гриппом, время еще есть.

В числе действенных мероприятий по профилактике ОРВИ - соблюдение личной и общественной гигиены. Чистые руки (мыть с мылом в течение 20-30 секунд, пользование одноразовыми салфетками, проветривание помещения, обработка дверных ручек, поверхностей, клавиатуры гаджетов), умение «правильно» кашлять и чихать (в сгиб локтя или одноразовую салфетку), респираторный этикет (соблюдать достаточное расстояние между людьми при нахождении в многолюдных местах), правильное профилактическое питание (богатая витаминами А, Е, С пища, достаточное количество жидкости), одежда и обувь по погоде, прогулки на свежем воздухе (вместо 1-2 автобусных остановок в том числе), занятия спортом и физической культурой. Не забывайте, что на работу и в детские учреждения ходят здоровые люди! Не занимайтесь самолечением - не навредите себе приемом антибиотиков, прочих сильнодействующих лекарств. Выполняйте рекомендации врача.

Слушателям было интересно. Высказаны мнения о прививках, рекомендовано прислушаться к мнению специалистов - медиков о пользе прививок, провакцинироваться еще не поздно!

Врач по медицинской профилактике

Т.Полякова

21.01.26