



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека

Управление

Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека
по Вологодской области

**Череповецкий территориальный отдел
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Вологодской области**

(Череповецкий территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по Вологодской области)

162610, Череповец Вологодской области, Ломоносова, 42
тел./факс (8202) 57-96-44

E-mail: to-cher@vologda.ru, <http://35/rospotrebnadzor.ru/>

ОКПО 75131381, ОГРН 1053500015580
ИНН/КПП 3525147418/352501001

О размещении памятки

Начальнику Управления
образования мэрии г.Череповца
Е.А. Шевченко

Начальнику Управления
образования администрации
Череповецкого района
Т. Г. Лобашовой

Начальнику Управления
образования Шекснинского
муниципального района
Н.А.Левиной

Начальнику управления
образования Кадуйского
муниципального округа
Т.И.Скрябиной

Начальнику Управления
образования Устюженского
муниципального округа
Л.А.Бронзовой

Начальнику Управления
образования Чагодощенского
муниципального округа
Н.В.Пушкиной

Начальнику управления
образования Бабаевского
муниципального округа
Е.В.Быстровой

Череповецкий территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области направляет для размещения на сайтах образовательных организаций памятку «О мерах профилактики ОРВИ в зимний период»

Приложение: на 1 лист.

С уважением,
Зам. начальника территориального отдела

Г.С.Лебедева

Михеева А.С.
(8202) 57-97-81

«О мерах профилактики ОРВИ в зимний период»

Что такое ОРВИ?

ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) — группа инфекционных болезней дыхательных путей, вызванных различными типами вирусов (грипп, парагрипп, аденовирус и др.). Они характеризуются сезонностью возникновения и являются наиболее распространёнными заболеваниями среди всех возрастных групп населения.

Почему увеличивается заболеваемость зимой?

Зима — традиционный пик простудных заболеваний, поскольку низкая температура воздуха снижает защитные силы организма, повышается концентрация вируса в замкнутых пространствах помещений и ослабляется сопротивляемость иммунной системы. К факторам риска относятся недостаток витаминов, плохая вентиляция, низкий уровень гигиены рук и слизистой оболочки носа.

Как защитить себя от ОРВИ?

Чтобы предотвратить заболевание и облегчить течение простуды, следуйте следующим простым правилам:

- 1. Укрепляйте иммунную систему:** сбалансированное питание, достаточное количество сна, физическая активность способствуют укреплению защитных сил организма.
- 2. Соблюдайте гигиену:** регулярное мытьё рук с мылом, использование антисептических средств снижают риск передачи инфекции контактным путём.
- 3. Носите маски:** медицинские маски препятствуют попаданию вируса в дыхательные пути, защищая вас и окружающих.
- 4. Проветривайте помещения:** свежий воздух уменьшает концентрацию вирусов в комнате, поддерживая комфортную влажность и снижая вероятность инфицирования.
- 5. Избегайте контакта с больными:** старайтесь минимизировать посещение массовых мероприятий и ограничьте общение с теми, кто болеет.
- 6. Делайте прививки:** вакцинация против гриппа существенно снижает риск тяжёлого течения заболевания и осложнений.
- 7. Контролируйте микроклимат:** поддержание нормальной температуры и влажности воздуха в жилых помещениях облегчает дыхание и предотвращает высыхание слизистых оболочек.
- 8. Обрабатывайте поверхности:** регулярная обработка дверных ручек, телефонов, компьютерных устройств обеззараживающими средствами сокращает распространение вирусов.

Помните, забота о своём здоровье начинается с ежедневных профилактических действий! Берегите себя и будьте внимательны к своему самочувствию, при первых признаках заболевания вызовите врача на дом, не занимайтесь самолечением!