



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В
СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
В МИЛЛЕРОВСКОМ, ЧЕРТКОВСКОМ,
ТАРАСОВСКОМ РАЙОНАХ

346130, Ростовская область, г. Миллерово, ул. Тельмана, 3
Тел/факс (8-86385)2-03-72
E-mail: grp22@donpac.ru
ОКПО 76921493 ОГРН 1056167010008
ИНН 6167080043 КПП 616701001

И.о. начальника МУ
Управления образования
Миллеровского района
Крецу Д. Н.

Заведующему
районного отдела образования
Чертковского района
Садовой О.В.

Заведующему районного
отдела образования
Тарасовского района
Коршунову А.И.

Газета «Наш край»

Газета «Родная сторона»

Газета «Вести Чертовские»

13.01.2026 № 24-95/29

На _____ от _____

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ростовской области в Миллеровском, Чертовском, Тарасовском районах направляет статью для информирования населения «О ситуации по заболеваемости ОРВИ, гриппом и мерах профилактики».

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ростовской области в Миллеровском, Чертовском, Тарасовском районах информирует, что в ходе проведения еженедельного мониторинга на 02 неделе 2026 года в Ростовской области по сравнению с 01 неделей 2026 года отмечается снижение заболеваемости ОРВИ и гриппом, связанное длинными выходными и каникулами.

В структуре циркулирующих вирусов преобладают вирусы гриппа, а также респираторные вирусы не гриппозной этиологии (аденовирус, парагрипп, риновирус, сезонный коронавирус, бокавирус, РС-вирус), среди вирусов гриппа, доминирует вирус гриппа А (H3N2).

Грипп - это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от больного попадает в носоглотку здорового. Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но в некоторых случаях, возможно тяжёлое течение болезни. При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, в том числе верхних и нижних дыхательных путей (пневмония, бронхит, отит, синусит, ринит, трахеит); сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит); нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Среди симптомов гриппа - жар, повышение температуры от 37,5 до 40 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенность носа, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Меры профилактики ОРВИ, в том числе и гриппа:

- часто мойте руки с мылом; мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками;

- соблюдайте социальное дистанцирование и респираторный этикет; вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Надевайте маску, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегайте излишних поездок и посещения многолюдных мест - это уменьшит риск заболевания;

- регулярно проветривайте помещения вашего жилого дома или офиса;

- придерживайтесь здорового образа жизни; правильное питание, сон, физические упражнения способствуют формированию устойчивости к инфекционным заболеваниям.

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

При малейших признаках заболевания ОРВИ обратитесь к врачу для проведения вирусологического обследования на грипп и дальнейшего лечения.

Берегите себя и будьте здоровы!

С уважением,
начальник территориального отдела



Сухорукова А.В.

ГРИПП



СИМПТОМЫ

высокая температура



слабость

сухой кашель



боль в горле

боль при движении глаз, включая острую реакцию на свет



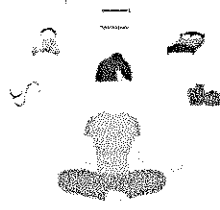
головная боль

ломота в мышцах и суставах



ПРОФИЛАКТИКА

вести здоровый образ жизни



избегать большого скопления людей



регулярно мыть руки с мылом или другим дезинфицирующим средством



избегать контактов с больными



своевременно вакцинироваться



ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ

Вызови врача



Соблюдай постельный режим



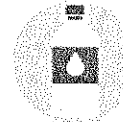
Используй средства индивидуальной защиты



Проветривай комнату



Пей больше жидкости в день



Принимай лекарства только по назначению врача, не занимайся самолечением



Проводи влажную уборку



