

В Республике Алтай отмечается сезонный рост заболеваемости ОРВИ и гриппом. По поводу признаков ОРВИ за медицинской помощью за неделю обратились 753 человека, в том числе 444 ребенка до 14 лет.

В сезоне 2019 года в Республике Алтай лабораторно подтверждено заболевание гриппом у 33 граждан.

Республика Алтай готова к сезонному подъему заболеваемости ОРВИ, т.к. в осенний период в преддверии начала эпидемии гриппа привито 46% населения региона. Прививка защитит от гриппа, позволит организму легче перенести острую респираторную инфекцию.

В связи с ростом уровня заболеваемости в целях предупреждения распространения инфекции Главным государственным санитарным врачом Республики Алтай принято [остановление с перечнем мероприятий](#), выполнение которых позволит не допустить эпидемии гриппа.

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагиозны (заразны).

При ОРВИ - острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит в мокрый.

При гриппе отмечается резкое ухудшение состояния – повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, чувствительность к свету. Наиболее активная фаза приходится на 3-5 день заболевания, выздоровление на 8-10 день. При гриппе поражаются сосуды, поэтому возможна кровоточивость десен и слизистой оболочки носа. После перенесенного гриппа организм становится чрезвычайно восприимчив к различным инфекциям, что приводит к тяжелым инфекционным осложнениям.

Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекают у маленьких детей, пожилых людей, людей с хронической патологией и заболеваниями иммунной системы.

Лучшей защитой от гриппа является иммунизация. Вместе с тем от остальных ОРВИ прививка не защищает.

Для того чтобы предупредить заболевание необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохладиться при нахождении на улице. Если Вы промочили ноги, необходимо пропарить их сразу по возвращении домой.

Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование.

Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

Поэтому необходимо при первых признаках заболевания обратиться к врачу.

С более подробной информацией о том, как защитить себя и близких от заражения гриппом и ОРВИ можно ознакомиться [в специальном разделе на сайте Роспотребнадзора](#)

Будьте здоровы!

ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА

- Жар
- Головная боль
- Боль в мышцах и суставах
- Усталость
- Насморк или заложенный нос
- Кашель (першение) в горле
- Озноб

ЧТО ДЕЛАТЬ?

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!
Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38 – 39 °С вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!

КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ! Это может привести к тяжелейшим осложнениям

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

- Остаться дома и соблюдать постельный режим
- Выполнять все рекомендации лечащего врача
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком
- Своевременно принимать лекарства
- Пить как можно больше жидкости*

! По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев

! Регулярно проветривать помещение, где находится больной

! При уходе за больным гриппом, использовать медицинскую маску (марлевую повязку)

* Рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка*

- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (сложика, брусника, лимон и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Тщательно мыть руки с мылом
- Промывать полость носа
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Реже бывать в местах скопления людей и общественном транспорте
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)

* Вакцинация показана детям начиная с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, работающим в учреждениях, учебных, студентам, работающим в сфере обслуживания, транспорта. Прививку лучше делать в октябре-ноябре – за 3-4 недели до зимы

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора

Редактор: Майя Мельникова
Дизайнер: Юлия Осипенко