

В настоящий момент в Республике Алтай заболеваемость ОРВИ и гриппом сохраняется на неэпидемическом уровне, ниже эпидемического порога на 62,4%.

За прошедшую неделю зарегистрировано 510 случаев ОРВИ, в том числе 294 - среди детей до 14 лет. В целом по республике с признаками ОРВИ за неделю госпитализировано 18 человек, их них 15 – дети.

За неделю зарегистрировано 23 случая внебольничной пневмонии, в том числе с летальным исходом у жителя Майминского района. Причина смерти: позднее обращение за медицинской помощью.

В рамках Национального календаря профилактических прививок против гриппа в Республике Алтай привито 109052 человека или 50 % жителей, в том числе 32037 - дети, 77015 - взрослые (из них за счет средств работодателей привито - 5845 человек).

С августа ведется мониторинг за циркуляцией вирусов гриппа и ОРВИ. Проведено 2930 исследований. 58 проб оказались положительными. Установлен 1 случай заболевания гриппом В не привитого ребенка в Горно-Алтайске. В 57 пробах установлены РНК не гриппозной этиологии: риновирусы (67,2%), парагрипп (15,5%), РС-вирусы (5,2%), коронавирусы (8,6%), аденовирусы (1,7%).

В целях профилактики распространения ОРВИ и гриппа в регионе ведется еженедельный мониторинг температурного режима в социальных объектах. Все социально-значимые объекты обеспечены достаточным количеством дезинфицирующих средств и термометрами. В образовательных учреждениях разработаны графики проветривания помещений. В ДДУ организован контроль за утренним приемом детей.

В целях сохранения эпидемиологического благополучия в регионе, издано

Постановление главного государственного санитарного врача по Республике Алтай № 19 от 26.07.2019 г. «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в эпидсезоне 2019-2020 годов в Республике Алтай». Приняты меры по обеспечению готовности медицинских организаций к приему больных с гриппом и ОРВИ, ВП и инфекциями верхних и нижних дыхательных путей, оснащению необходимым диагностическим оборудованием. Обеспечен неснижаемый запас средств экстренной профилактики инфекций верхних и нижних дыхательных путей. В аптечной и лечебной сети имеются достаточно средств для неспецифической профилактики и лечения гриппа и ОРВИ. Организована информационно-разъяснительная работа с населением по профилактике гриппа и ОРВИ.

Уважаемые жители и гости Республики Алтай! Помните о мерах профилактики гриппа и ОРВИ:

1. Соблюдаем правила личной гигиены.
2. Промываем нос.
3. Одеваем маски.
4. Тщательно убираем помещения.
5. Избегаем массовых скоплений людей.
6. Питаемся правильно, ведем здоровый образ жизни, занимаемся спортом, много гуляем.

В случае подозрения у себя вирусной инфекции в течение ближайших 48 часов обратитесь к врачу и не отказывайтесь от больничного листа, не переносите болезнь «на ногах».

Не пренебрегайте лечением, которое назначил врач, своевременно принимайте назначенные лекарственные средства, обязательно соблюдайте постельный режим во время болезни.

## ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

### СИМПТОМЫ ГРИППА

- Жар
- Головная боль
- Боль в мышцах и суставах
- Кашель, боль (першение) в горле
- Насморк или заложенный нос
- Усталость
- 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 помещения, 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 (сложков, 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
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Промывать полость носа
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)
- Регулярно делать здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- Резко бывать в местах скопления людей и общественном транспорте

**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 детских учреждениях, студентам, работающим в сфере обслуживания, транспорте. Прививку лучше делать в октябре-ноябре – за 3-4 недели до зимы

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора

Редактор: Майя Мельникова  
Дизайнер: Юлия Осипенко

**Аргументы  
ФАКТЫ** Алтай