

На территории Республики Алтай отмечается сезонный рост заболеваемости ОРВИ. Заболеваемость гриппом и ОРВИ на неэпидемическом уровне. Превышения недельных эпидемических порогов не наблюдается. Ограничительные мероприятия в образовательных и лечебных учреждениях не проводились.

За 5-ю неделю темп прироста по совокупному населению заболеваемости ОРВИ по отношению к предыдущей неделе составил +8,59%. Фактическая заболеваемость ОРВИ за 5 недель (30.01.2012 по 05.02.2012) составила 645 случаев, эпидемический порог (на 10 тыс. населения 78,64) ниже эпидпорога на - 61,1%.

За указанный период госпитализировано 20 человек (3,1%) от числа заболевших.

Вирусологической лабораторией ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай» обследовано 18 человек, выделен вирус парагриппа у 3-х человек и 1 грипп А H3N2 (сезонный грипп).

Несмотря на то, что заболеваемость пока на неэпидемическом уровне, забывать о профилактике ОРВИ не стоит. В связи с наступлением холодов, возросла вероятность «подхватить» ВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ, чтобы этого не произошло, соблюдайте следующие несложные правила:

- регулярно проветривайте помещения. Вирус гриппа не стоек во внешней среде, 15 минутного проветривания, как правило, достаточно чтобы уничтожить его в жилом помещении.

- избегайте общественных мест, поменьше походов по гостям, поездок в общественном транспорте, походов в магазины и т.д.

- опасайтесь переохлаждения, избегайте эмоциональных и физических перегрузок.
  
- соблюдайте правила личной гигиены: ежедневно меняйте полотенце, регулярно мойте руки с мылом.
  
- добавляйте чеснок в салаты, супы, соусы и т.д. 1-2 зубчика чеснока в день достаточно, чтобы распрощаться с сезонными недомоганиями.
  
- для стимуляции защитных сил организма необходимо употреблять овощи и фрукты, богатые витаминами, а в первую очередь витаминам «С». И, конечно же, не надо забывать о закаливании.

Как видите, все эти советы достаточно просты. Любую болезнь проще предупредить, чем её лечить! Будьте здоровы!