

В Республике Алтай сохраняется стабильная санэпидобстановка. Заболеваемость гриппом и ОРВИ на неэпидемическом уровне. Превышения недельных эпидемических порогов не наблюдается.

За 41 неделю темп прироста по совокупному населению заболеваемости ОРВИ по отношению к предыдущей неделе составил -2,88%. Фактическая заболеваемость ОРВИ за 41 неделю (06.10.2014 по 12.10.2014) составила 809 случаев, что ниже уровня эпидпорога на -39,3%. Госпитализировано с ОРВИ 23 человека. Среди них детей от 0 до 2 лет – 17, с 3 до 6 лет - 4, с 7 до 14 лет – 1, взрослых -1.

В отделении серологических исследований на базе ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай» ИЛЦ исследовано 13 носоглоточных смывов на грипп и ОРВИ, при этом положительных – 6, в том числе парагриппа 1 типа - 4, аденовируса -2. Преобладает парагрипп.

Обращаем внимание родителей, что в основном болеют дети до 14 лет. Поэтому родителям не стоит забывать, что при заболевании ребенка, даже в легкой форме, не следует отправлять его в детский сад или школу. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение при несоблюдении постельного режима, но и для других детей, контактирующих с больным.

Как защитить себя от гриппа и ОРВИ.

Для снижения риска простудиться не следует пренебрегать такими несложными мерами, как прием препаратов, стимулирующих защитные силы организма, витаминов, микроэлементов.

В вашем ежедневном меню обязательно должны быть овощи и фрукты, ягодные отвары, настои, чай, кисели.

В целях предупреждения заболевания гриппом и ОРВИ необходимо соблюдать ряд правил.

В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не рекомендуется посещение массовых зрелищных мероприятий, мест массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) или по возможности, сократить время пребывания в таких местах.

В общественных местах не следует пренебрегать средствами индивидуальной защиты органов дыхания - масками.

Необходимо избегать общения с лицами с признаками заболевания ОРВИ (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела).

При ухудшении самочувствия и появлении характерных симптомов необходимо обратиться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволяет уменьшить риск осложнений.

Больным лицам необходимо строго соблюдать правила респираторного этикета (сохранять дистанцию, закрывать рот при кашле и чихании разовыми салфетками или носовым платком, использовать одноразовые маски для себя и своих близких).

Рекомендуется укреплять иммунную систему. Этому способствует полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе. При пребывании на улице необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать как переохлаждения, так и перегревания, особенно это касается детей. Не следует пренебрегать такими мерами, как прием витаминов, микроэлементов. Посоветуйтесь с врачом для выбора наиболее подходящих вам средств. В ежедневном меню обязательно должны быть овощи и фрукты, ягодные отвары, настои, чай, кисели.

Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций.

Если почувствовали недомогание - не ходите на работу или учебу, хуже будет не только вам, но и окружающим.