На территории республики за прошедшую 45 неделю (07.11.2016-13.112016 гг.) заболеваемость ОРВИ сохраняется на неэпидемическом уровне, отмечается сезонный рост заболеваемости ОРВИ. Фактическая заболеваемость ОРВИ за 45 неделю 2016 г составила 602 случая, что ниже эпид.порога на -1,1% (эпидемический порог на 10 тыс. населения 28,49). Темп прироста по отношению к предыдущей неделе составил +20,64%.

Несмотря на стабильную эпидситуацию в целом по республике, за прошедшую неделю, как в республике, так и в г.Горно-Алтайске заболеваемость среди детей от 7-14 лет превысила эпидемический порог. В целом по республике превышение эпидпорога среди детей от 7-14 лет составило +17,7%.

Госпитализированы с диагнозом ОРВИ 20 человек, из них 19 детей до 14 лет. Среди беременных случаев заболеваемости ОРВИ не зарегистрировано.

Обследовано на вирусы гриппа и ОРВИ за неделю 38 человек. По результатам лабораторного мониторинга за циркуляцией респираторных вирусов, заболеваемость ОРВИ вызвана вирусами не гриппозной этиологии (риновирусы) – 3 человека.

В соседних с Республикой Алтай регионах эпидемия гриппа уже началась. В связи с начавшимся ростом заболеваемости ОРВИ и превышением эпидпорога среди детей школьного возраста на территории республики, в целях повышения готовности к эпидемическому подъему заболеваемости гриппом и ОРВИ Роспотребнадзором по Республике Алтай направлены письма в министерства региона о необходимости усиления противоэпидемического режима в медицинских, детских образовательных организациях, оздоровительных организациях и организациях социальной защиты (проведение термометрии и осмотра с целью выявления больных, усиление контроля за соблюдением температурного режима, режимов текущей дезинфекции, обеззараживание воздушной среды, ношение марлевых повязок).

Обращаем внимание жителей и гостей Республики Алтай на меры профилактики в период эпидемического подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом.

ОРВИ самая распространенная группа инфекционных болезней с широким спектром инфекционных агентов, передающаяся воздушно-капельным путем и характеризующихся катаральным воспалением верхних дыхательных путей с симптомами инфекционного токсикоза.

Грипп начинается остро с резкого подъема температуры (до 38-40^{0}С) с сухим кашлем или першением в горле и сопровождается симптомами общей интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью, болью в глазных яблоках; насморк обычно начинается спустя 3 дня после снижения температуры тела. Кашель может сопровождаться болью за грудиной.

Существует два вида профилактики гриппа – неспецифическая и специфическая.

К специфической профилактике относится вакцинация. В Республике Алтай массовая прививочная кампания против гриппа завершена 18.10.2016. Всего в регионе привито против гриппа **86346** человек, что составило **40,4%** от численности населения республики. В рамках Национального календаря профилактических прививок привито против гриппа всего 84500 человек (100% от плана), в том числе 36000 детей и 48500 взрослых (в том числе медицинских работников 6000 человек, работников образовательных учреждений 8500 человек, взрослых старше 60 лет 15500 человек, дети, посещающие ДДУ 7640, учащиеся с 1 по 11 классы 23600, другие группы риска, в том числе студенты 23260). За счет средств работодателей и собственных средств граждан привито
1846
человек. Иммунизация 40,4 % населения Республики Алтай позволит создать коллективный иммунитет и значительно снизить количество заболевших в эпидсезоне 2016-2017 гг., т.к. ранее охват прививками жителей региона составлял 30-31% населения.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ сводится к тому, чтобы повысить устойчивость организма к вирусам и не допустить его проникновения в организм.

Имеются следующие практические рекомендации, которые следует соблюдать, чтобы оградить себя от инфекции:

- Поддержание оптимальных параметров температуры воздуха и его влажности в помещениях с большим скоплением людей.
- Регулярное проветривание помещений.
- Прогулки на свежем воздухе.
- Полноценное питание. Пища должна обеспечивать необходимое поступление в организм белков, жиров, углеводов и витаминов.
- Адекватный питьевой режим позволяет восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Доказано, что вирусам намного проще внедряться в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они пересохшие и на них имеются микротрещины.
- Физическая активность, которая включает в себя ежедневные занятия спортом.
- Полноценный отдых. В первую очередь – это здоровый сон. Для поддержания функционирования иммунитета, следует спать не менее 8 часов в сутки.
- Поддержание чистоты в помещении, ежедневная влажная уборка с минимальным использованием средств бытовой химии.
- Введение масочного режима в период эпидемий гриппа и простуды. Маску не стоит касаться руками, после того, как она будет закреплена на лице. Ее повторное использование недопустимо.
- Избегание мест массового скопления людей.
- Тщательное мытье рук после посещения общественных мест. До этого момента не следует прикасаться к лицу, губам, носу.
- В плане гигиены внимание следует уделять не только рукам, но и носовым путям. Туалет носа нужно осуществлять после каждого посещения общественного места. Для этого подойдут специальные растворы и спреи на основе морской воды, а также обычный физиологический раствор. В дополнении к этой процедуры можно полоскать горло раствором соды и соли.
- Во время разговора следует держаться на расстоянии, как минимум, одного метра от собеседника.
- В помещениях медицинских учреждений, в учебных классах, в группах детского сада, в университетах целесообразно использование ультрафиолетовых ламп.

Правила неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ существуют не только для здоровых людей, но и для тех, которые уже заболели.

Им необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- Следует соблюдать постельный режим, отказаться от посещения любых общественных мест. При первых симптомах заболевания важно вызвать врача на дом.

- Следует держаться как можно дальше от здоровых людей и использовать маску во время вынужденных контактов.

- Больной должен находиться в отдельной комнате, в которой необходимо проведение регулярной влажной уборки и проветривания.
- Во время кашля и чихания рот следует прикрывать индивидуальным платком, чтобы предотвратить распространение вируса на дальние расстояния.
- Одноразовые макси должны использоваться не более 2 часов, а по истечении этого времени их нужно утилизировать.
- После каждого контакта с респираторными выделениями руки нужно обработать антисептическим гелем или тщательно вымыть с использованием мыла.
- За всеми людьми, контактирующими с больным человеком, необходимо наблюдение в течение одной недели.

Берегите свое здоровье!