В настоящий момент в Республике Алтай заболеваемость гриппом и ОРВИ продолжает оставаться на неэпидемическом уровне по всем возрастным группам. Отмечается сезонный рост заболеваемости ОРВИ. Фактическая заболеваемость ОРВИ за 48 неделю 2016г составила 767 случаев, 587 из них дети, что ниже эпидемического порога на -25,8%. Темп прироста по отношению к предыдущей неделе составил +25,53%.

В г.Горно-Алтайске зарегистрировано 500 случаев заболеваемости ОРВИ, из них 395 дети до 14 лет, заболеваемость ниже эпидемического порога на 28,2%. Темп прироста по отношению к предыдущей неделе составил +32,98%.

За прошедшую неделю госпитализированы с диагнозом ОРВИ 23 человека, из них 21 дети до 14 лет. Среди беременных зарегистрировано 5 случаев заболеваемости ОРВИ.

За прошедшую 48 неделю обследовано на вирусы гриппа и ОРВИ 26 человек, проведено 217 исследований. По результатам лабораторного мониторинга за циркуляцией респираторных вирусов, заболеваемость ОРВИ связана с вирусами не гриппозной этиологии, выделены РНК риновируса – у 3 человек, и РНК парагриппа - у 1 человека.

Какие существуют способы профилактики гриппа и ОРВИ?

1) В настоящее время одним из самых эффективных способов профилактики является вакцинация.

2) Неспецифическая профилактика – это методы профилактики, направленные на повышение защитных (реактивных) сил организма для противодействия проникающим в организм человека респираторным вирусам. Неспецифическая профилактика проводится как в предэпидемический период, так и непосредственно в период эпидемического подъема заболеваемости.

Основные группы препаратов используемые для профилактики: препараты содержащие интерферон, противовирусные препараты, витаминные комплексы, бактериальные лизаты и оксолиновая мазь. Дополнительно к этим препаратам следует принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, а также не стоит забывать про давно известные народные средства: прием натурального витамина С в виде настоя шиповника, ягод клюквы, брусники, черной смородины, цитрусовых. Хорошо подойдет использование природных фитонцидов, особенно чеснока. Важно также и рациональное питание, влияющее на сопротивляемость организма: употребление продуктов питания, содержащих полноценные белки.

Соблюдение личной гигиены играет немаловажную роль в предупреждении заболевания респираторными вирусными инфекциями. Важно чаще мыть руки. Рукопожатие, поручни в общественном транспорте, ручки дверей в организациях, общественных зданиях и т.д. – все это источники повышенного риска в передаче вируса гриппа. После любого контакта с вышеуказанными местами общего пользования необходимо мыть руки. Необходимо избегать контактирование немытыми руками с лицом.

Чаще проветривайте помещения, проводите влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств. В организациях и учреждениях целесообразно использовать оборудование, снижающее циркуляцию в воздухе вирусных и бактериальных клеток (рецеркуляторы, бактерицидные облучатели и др.)

Не стоит забывать о тепловом режиме: важно одеваться по погоде, не допускать переохлаждения организма, соблюдать температурный режим в жилых и общественных зданиях.

Если вы заболели или заболели ваши близкие (появились насморк, першение в горле, поднялась температура, общее недомогание, головная боль и т.д.) не следует посещать работу, учебное заведение, направлять ребенка в детский организованный коллектив, необходимо вызвать врача на дом. Особенно это актуально в период эпидемического подъема заболеваемости, когда длительное стояние в очереди в поликлиниках может усугубить ваше состояние. В случае тяжелого течения заболевания не отказывайтесь от предложенной госпитализации, своевременно начатое лечение в стационаре позволит избежать возникновения неблагоприятных последствий заболевания. При чихании, кашле, насморке используйте одноразовые бумажные салфетки-платки. Но помните.

после использования их необходимо сразу выбросить, категорически нельзя их использовать повторно. Для больного необходимо выделить отдельную посуду, после использования тщательно ее мыть и дезинфицировать. Желательно изолировать больного в отдельную комнату, ограничить контакты здоровых членов семьи и проводить среди них неспецифическую профилактику. Чаще проветривать жилые помещения, проводить влажную уборку.

Уважаемые жители и гости Республики Алтай, помните, забота о своем здоровье и здоровье своих близких, выполнение рекомендаций по профилактике заболевания гриппом и респираторными вирусными инфекциями позволит сохранить здоровье, улучшить качество жизни, а также сэкономить семейный бюджет