

По итогам прошедшей недели (с 20.02.2017 по 26.02.2017) в **Республике Алтай** уровень заболеваемости ОРВИ и гриппом в регионе ниже эпидемического порога на -84,1%. Фактическая заболеваемость за 8-ю неделю составила

**671**

случай (показатель на 10 тыс. населения 31,2), что ниже аналогичного периода прошлого года в 2,4 раза. Темп прироста по отношению к предыдущей неделе составляет -47,33%.

За неделю госпитализировано с признаками ОРВИ и гриппа 13 человек.

Среди беременных зарегистрировано 2 случая заболеваемости ОРВИ.

На сегодняшний день в регионе зарегистрировано 46 случаев гриппа А (H3N2).

В **г. Горно-Алтайске** уровень заболеваемости ОРВИ и гриппом ниже эпидемического порога на - 75,0%, показатель заболеваемости на 10 тыс. населения составил 57,0.

Фактическая заболеваемость за 8-ю неделю составила

**358**

случаев, что ниже аналогичного периода прошлого года в 1,9 раза. Темп прироста по отношению к предыдущей неделе составляет -49,22%.

За прошедшую неделю (8) на вирусы гриппа и ОРВИ было обследовано 15 человек, 125 исследований. Выделены РНК гриппа А (H3N2) в 4 случаях.

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.

Необходимо чаще проветривать помещения, проводить влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств. В организациях и учреждениях целесообразно использовать оборудование, снижающее циркуляцию в воздухе вирусных и бактериальных клеток (рециркуляторы, бактерицидные облучатели и др.)

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

Важно – рациональное питание, также влияющее на сопротивляемость организма: употребление продуктов питания содержащих полноценные белки, витамины группы С (цитрусовые, квашеная капуста, отвар шиповника и др.).

В период эпидемического распространения заболеваемости необходимо следовать перечисленным рекомендациям, а также постараться не посещать массовые мероприятия, особенно в закрытых помещениях, места массового скопления населения, использовать для защиты органов дыхания одноразовые медицинские маски, чаще бывать на свежем воздухе.

Если заболели вы или 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

Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

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.