



За прошедшую 52 неделю в Республике Алтай зарегистрировано 857 обращений граждан в медицинские организации по поводу ОРВИ и гриппа (за предыдущую неделю – 1 540, что на 44% меньше, чем неделей ранее). Среди заболевших 517 детей (предыдущая неделя – 939). Заболеваемость ОРВИ в целом по региону по совокупному населению ниже эпидемического порога на 10,3%. Заболеваемость ожидаемо снизилась в связи со снижением числа обращений населения за медицинской помощью в канун новогодних праздников.

Результаты лабораторных исследований показывают, что свыше 84 % циркулирующих возбудителей ОРВИ приходятся на вирусы гриппа, остальные 16 % – на риновирусы, РС-вирусы, коронавирусы, вирусы парагриппа.

### **Как сохранить здоровье в период новогодних праздников**

Период новогодних и рождественских праздников традиционно сопровождается ростом социальной активности населения: посещением массовых мероприятий, торговых центров, поездками, участием в культурно-развлекательных программах. В условиях увеличения контактов и изменения привычного образа жизни возрастает риск негативного воздействия на здоровье.

В целях предупреждения инфекционных заболеваний, травматизма и других неблагоприятных последствий Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай напоминает о необходимости соблюдения профилактических мер в период массовых праздничных мероприятий.

## **Что важно учитывать взрослому населению**

Риски в период праздников

В праздничные дни наиболее актуальными остаются следующие риски:

- распространение острых респираторных вирусных инфекций и гриппа в местах массового скопления людей (концерты, праздничные ёлки, торговые центры, общественный транспорт);
- переохлаждение и обморожения при длительном пребывании на открытом воздухе в условиях низких температур;
- рост травматизма, в том числе связанного с гололёдом, зимними видами активного отдыха и использованием пиротехнических изделий;
- ослабление защитных сил организма на фоне переутомления, нарушения режима сна, переедания и употребления алкогольных напитков.

По данным многолетних наблюдений, именно в праздничные и постпраздничные периоды традиционно фиксируется увеличение обращаемости населения за медицинской помощью по поводу острых респираторных заболеваний и бытовых травм.

## **Профилактические рекомендации для взрослых**

Для снижения рисков рекомендуется:

- по возможности ограничить посещение мест массового скопления людей, особенно при наличии признаков недомогания;
- соблюдать правила личной гигиены, регулярно мыть руки с мылом или использовать кожные антисептики (особенно после улицы);
- соблюдать респираторный этикет;
- одеваться по погодным условиям, избегать длительного пребывания на морозе;
- соблюдать меры безопасности при передвижении по скользким поверхностям;
- использовать пиротехнические изделия строго в соответствии с инструкцией и только в разрешённых местах;
- придерживаться рационального режима питания и отдыха.

Ответственное отношение к собственному здоровью особенно важно, поскольку взрослые нередко становятся не только участниками, но и организаторами праздничного досуга для детей.

### **Особое внимание — здоровью детей: что важно знать родителям**

Дети в период праздничных мероприятий относятся к группе повышенного риска в силу возрастных особенностей, высокой подвижности и недостаточного понимания возможных опасностей. Именно поэтому роль родителей в профилактике негативных последствий для здоровья ребёнка является ключевой.

### **Основные риски для детей в праздничный период**

Наиболее часто в новогодние праздники у детей регистрируются:

- острые респираторные инфекции, связанные с посещением массовых мероприятий и детских развлекательных площадок;
- переохлаждения и обморожения при длительных прогулках на морозе;
- травмы при катании с горок, на коньках, а также при несанкционированном использовании пиротехники;
- обострение хронических заболеваний на фоне переутомления и нарушения режима дня.

### **Рекомендации для родителей**

Родителям рекомендуется:

- не приводить детей на массовые мероприятия при наличии признаков заболевания;
- следить за тем, чтобы одежда и обувь ребёнка соответствовали погодным

условиям, были тёплыми и сухими;

- ограничивать продолжительность пребывания детей на морозе, особенно при низких температурах;
- выбирать для прогулок и катания только специально оборудованные и безопасные места;
- не допускать самостоятельного использования детьми пиротехнических изделий;
- соблюдать режим сна и питания ребёнка даже в праздничные дни;
- контролировать самочувствие детей и при ухудшении состояния своевременно обращаться за медицинской помощью.

Соблюдение профилактических мер в период массовых праздничных мероприятий позволяет существенно снизить риск инфекционных заболеваний, травм и других неблагоприятных последствий для здоровья как взрослого населения, так и детей.

Забота о собственном здоровье и здоровье подрастающего поколения — основа безопасных и благополучных праздников.