



В Республике Алтай отмечается сезонный рост заболеваемости гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями. За вторую неделю текущего года в регионе фактическая заболеваемость составила 638 случаев, что ниже эпидемического порога на 10%. Превышение эпидпорога отмечается среди взрослых на 20%. Госпитализировано за неделю 44 человека.

В г.Горно-Алтайске за вторую неделю зарегистрировано превышение эпидпорога по заболеваемости ОРВИ и гриппом на 23% по совокупному населению. Превышение эпидпорогов отмечается среди детей в возрастных группах от 0 до 6 лет, а также среди взрослого населения.

Всего на 15.01.2019 г. зарегистрировано 33 случая сезонного гриппа А (H1N1) у жителей г.Горно-Алтайска и Маймы, не привитых против гриппа.

Республика Алтай готова к сезонному подъему заболеваемости ОРВИ т.к. в осенний период в преддверии начала эпидемии гриппа привито 46% населения региона. Прививка защитит от гриппа, позволит организму легче перенести острую респираторную инфекцию.

В связи с ростом уровня заболеваемости в целях предупреждения распространения инфекции Главным государственным санитарным врачом Республики Алтай принято [остановление с перечнем мероприятий](#), выполнение которых позволит не допустить эпидемии гриппа:

- введение масочного режима на объектах,

-проведение утренних фильтров в детских образовательных организаций,

-своевременное отстранение сотрудников с признаками ОРВИ и гриппа от работы;

-своевременное обращение за медицинской помощью с первыми признаками заболевания, особенно для граждан не привитых против гриппа;

- усиление санитарно-дезинфекционного режима на объектах.

Главам муниципальных учреждений рекомендовано обеспечить контроль соблюдения температурного режима на социальных объектах, выделить дополнительный транспорт для обслуживания больных на дому, своевременно проводить мероприятия по уборке снега для беспрепятственного проезда автомобилей «скорой помощи» для оказания неотложной помощи населению, а также взаимодействовать с руководителями аптечной сети по недопущению необоснованного роста цен на противовирусные препараты.

Министерству образования и науки рекомендовано усилить контроль за соблюдением санитарно-дезинфекционного режима в учреждениях образования, проводить «утренний фильтр» по предупреждению нахождения на занятиях учеников с признаками ОРВИ.

В период подъема заболеваемости жителям и гостям Республики Алтай принимать меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;

- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;

- Носить медицинскую маску (марлевую повязку) которую необходимо менять каждые 3

часа;

- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;

- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;

- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

- Родителям стоит внимательно следить за питанием и формой одежды своих детей, а также помнить, что плохое настроение ребенка может быть первым симптомом болезни. Когда у ребенка отмечается недомогание и повышенная температура, не стоит сбивать ее и тут же отправлять ребенка в школу или детский сад. Этим вы только усугубите состояние здоровья ребенка и будете способствовать распространению заболевания.

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет, витамины. Помните, что наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Так же укреплению иммунной системы способствует полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе. Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций.

**Что делать, если вы все-таки заболели?**

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. 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. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

По вопросам профилактики гриппа и ОРВИ можно проконсультироваться со специалистами Роспотребнадзора по Республике Алтай по будням телефону: (38822)64379 по будням с 9-00 до 14-00 и с 14-00 до 18-00. В пятницу рабочий день сокращен до 16-45.

Берегите свое здоровье, будьте здоровы!