



По итогам недели (с 10.02.2020 по 16.02.2020) заболеваемость ОРВИ в Республике Алтай по совокупному населению превысила уровень эпидемического порога на 9 %. За неделю зарегистрировано 1466 случаев ОРВИ, в том числе 1023 - среди детей до 14 лет. Это меньше в 1,3 раза, чем за предыдущую неделю, когда число заболевших ОРВИ составляло 1913, в том числе 1434 среди детей. Госпитализированы с признаками ОРВИ 39 человек или 2,6 % от всех заболевших.

Рост заболеваемости зафиксирован в Онгудайском, Усть-Коксинском, Усть-Канском и Улаганском районах. В остальных муниципальных районах уровень заболеваемости по сравнению с предыдущей неделей снизился. При этом в Горно-Алтайске по итогам недели заболеваемость ОРВИ ниже уровня эпидпорога на 67 %.

В текущем сезоне лабораторно подтверждено 30 случаев гриппа

В. На 17 февраля из-за отсутствия на занятиях более 20 % учащихся по причине заболевания ОРВИ полностью приостановлен учебный процесс в 11 школах региона (Горно-Алтайск - 1, Майминский, Усть-Коксинский районы - по 2, Турочакский, Шебалинский, Улаганский районы по 1, Онгудайский район - 3). Частично учебный процесс приостановлен еще в 16 школах, при этом в 3 школах занятия возобновятся уже 18 февраля.

Напомним, что осенью 2020 года прививки против гриппа получили 50 % жителей региона, что способствует сдерживанию роста заболеваемости.

В условиях повышенного уровня заболеваемости ОРВИ, существенного превышения уровня эпидемического порога в соседних с республикой субъектах, а также в связи с относительно теплой погодой, риск заболеть вирусной респираторной инфекцией и гриппом достаточно высок, особенно для не привитых граждан. Поэтому важно соблюдать меры профилактики, которые достаточны просты:

- часто мойте руки; - в общественных местах используйте маску;
  
- ведите здоровый образ жизни (правильно питайтесь, занимайтесь спортом, высыпайтесь, избегайте стрессовых ситуаций);
  
- одевайтесь по погоде, не переохлаждайтесь;
  
- старайтесь не посещать многолюдных мест, массовых мероприятий в помещениях;
  
- принимайте витамины; - избегайте контактов с лицами с признаками заболевания;
  
- по возможности промывайте нос; увлажняйте помещения, в которых находитесь в течение длительного времени, проветривайте помещения.

Если почувствовали признаки заболевания, оставайтесь дома, вызовите врача! Берегите свое здоровье!

## ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

### СИМПТОМЫ ГРИППА

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

**САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!**  
Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение

**ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38 – 39 °С** вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!

**КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!** Это может привести к тяжелейшим осложнениям

### ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

- Остаться дома и соблюдать постельный режим
- Выполнять все рекомендации лечащего врача
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком
- Своевременно принимать лекарства
- Пить как можно больше жидкости\*

! По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев

• Регулярно проветривать помещение, где находится больной

• При уходе за больным гриппом, использовать медицинскую маску (марлевую повязку)

\* Рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды

### КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка\*

- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (сложика, брусника, лимон и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Тщательно мыть руки с мылом
- Промывать полость носа
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Реже бывать в местах скопления людей и общественном транспорте
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)

\* В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)

\* Вакцинация населения детей начинается с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, работающим работниками, учителями, студентами, работающими в сфере обслуживания, транспорта. Прививку лучше делать в октябре-ноябре – за 3-4 недели до incidence

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора

Редактор: Майя Мельниченко  
Дизайнер: Юлия Осипенцева