



В целом ситуация по ОРВИ и гриппу в Республике Алтай сохраняется на неэпидемическом уровне. По итогам прошедшей недели 2020 года по поводу признаков ОРВИ в медицинские организации обратились 1066 человек. Из них взрослых 562 человека, госпитализировано 27; детей до трёх лет – 91, госпитализировано 3; детей 3-6 лет – 137, госпитализирован 1; детей 7-14 лет – 276, госпитализировано 5. Максимальное количество заболевших среди взрослого населения в г. Горно-Алтайске, Усть-Коксинском и Кош-Агачском районах, среди детей – в г. Горно-Алтайске, Майминском и Кош-Агачском районах.

Случаев гриппа в осеннее-зимнем сезоне пока не зарегистрировано. Однако бдительность ослаблять нельзя.

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – это самая обширная группа инфекций, передающихся воздушно-капельным путем и вызывающих респираторные проявления разной степени выраженности: от легкого насморка до [бронхита](#) или [пневмонии](#).

. Каждый человек болеет ОРВИ хотя бы несколько раз в жизни.

ОРВИ имеют высокую актуальность в связи с тем, что не имеют специфического лечения и способов специфической профилактики (не существует вакцины от всех известных ОРВИ).

Кроме того, составляет большую сложность точное определение конкретного вируса, вызвавшего заболевание у каждого пациента, в связи с чем и возник собирательный термин – он подразумевает сходство проявлений и принципов лечения данной группы болезней.

ОРВИ протекают обычно стадийно, период инкубации от момента заражения до проявления первых признаков различный, колеблется от нескольких часов до 3-7 суток.

В период клинических проявлений все ОРВИ имеют сходные проявления той или иной степени выраженности:

- заложенность носа, насморк, выделения из носа от скудных до обильных и водянистых, чихание и зуд в носу,
- першение в горле, дискомфорт, болезненность при глотании, краснота в горле,
- кашель (сухой или влажный),
- лихорадка от умеренной (37.5-38 градусов) до выраженной (38.5-40 градусов),
- общее недомогание, отказ от еды, головные боли, сонливость,
- покраснение глаз, жжение, слезотечение,
- нарушения пищеварения с послаблением стула,
- редко бывает реакция лимфоузлов в области челюсти и шеи, в виде увеличения со слабой болезненностью.

Проявления зависят от конкретного вида вируса, и могут варьироваться от незначительного насморка и покашливания до выраженных лихорадочных и токсических проявлений. В среднем проявления длятся от 2-3 до семи и более дней, лихорадочный период длится до 2-3 дней.

Основным признаком ОРВИ является высокая заразность для окружающих, сроки которой зависят от вида вируса. В среднем заразным пациент является последние дни инкубационного периода и первые 2-3 суток клинических проявлений, постепенно количество вирусов снижается и больной становится не опасным в плане распространения инфекции.

Обычно к вирусным инфекциям относятся очень поверхностно, не обращаясь к [врачу](#), и занимаясь самолечением. Это может приводить к формированию таких осложнений как:

- острые [синуситы](#) (воспаление пазух носа с присоединением гнойной инфекции),
- опускание инфекции вниз по респираторному тракту с формированием [бронхитов](#) и пневмоний,
- распространение инфекции на слуховую трубу с формированием [отитов](#),
- присоединение вторичной бактериальной инфекции (например, развитие [ангины](#)),
- обострение очагов хронической инфекции как в бронхо-легочной системе, так и в других органах.

Лечение должно проводиться под контролем врача. Прежде всего, основа терапии это:

- изоляция от других детей и взрослых,
- постельный режим,
- обильное потребление жидкости, питание по аппетиту (растительно-молочный стол),
- проветривание и увлажнение воздуха.

Прогноз при своевременном и полноценном лечении благоприятный, заболевание проходит в течение одной-двух недель.

Чтобы обезопасить себя и окружающих лиц от заражения острыми респираторными инфекциями и гриппом, необходимо соблюдать «респираторный этикет». Другими словами, придерживаться простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний:

- при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают в мусорный пакет или урну сразу после использования;

- при отсутствии носового платка простуженные лица должны чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони;

- важно часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам. Помнить, что на руки попадают микробы и вирусы буквально со всего – из вашего носа, рук знакомых при рукопожатиях, поручней в автобусе, дверных ручек, денег, банковских карт и т.д.;

- избегать нахождения в местах скопления людей;

- использовать маски в поликлинике, автобусе, магазине и других общественных местах и местах скопления большого количества людей;

- правильно использовать одноразовые и многоразовые маски как больными, так и здоровыми людьми;

- по возможности избегать в закрытых помещениях кашляющих и чихающих людей и держаться от них на расстоянии 1,5-2 метра;

- ограничить круг лиц, с которыми в процессе общения можно стать источником инфекции или подвергнуть себя инфицированию;

- если избежать заболевания не удалось – оставаться дома и обращаться к врачу, не заниматься самолечением!

**Берегите своё здоровье и здоровье окружающих!**