



В настоящее время заболеваемость ОРВИ в Республике Алтай ниже уровня эпидпорога на 50,8 %. За неделю зарегистрировано 678 случаев заболеваемости ОРВИ, в том числе 355 - среди детей до 14 лет.

В целом по республике с признаками ОРВИ за неделю госпитализировано 20 человек, в том числе 5 детей. По результатам мониторинга за циркуляцией вирусов гриппа и ОРВИ в сезоне 2020-2021 случаев гриппа пока не зарегистрировано.

Осенью в Республике Алтай привиты почти 52 % жителей. Это, по мнению эпидемиологов, позволяет сдерживать эпидпроцесс распространения гриппа и ОРВИ. В регионе.

Эпидемиологи связывают низкий уровень заболеваемости ОРВИ еще и с действующими на территории региона ограничениями. Ношение масок в общественных местах, ограничение на проведение массовых мероприятий, банкетов и корпоративов, соблюдение социальной дистанции и самоизоляции гражданами, выполнение правил личной гигиены – все это преграды для вирусов и залог сохранения здоровья.

Низкий уровень регистрации ОРВИ позволяет активно проводить вакцинацию против коронавируса в регионе. К настоящему моменту в республику поступило 7502 дозы двухкомпонентной вакцины «Спутник V». Получили прививку 6711 человек, в том числе 3127 граждан завершили двукратную иммунизацию, поставив оба компонента вакцины.

Вакцинация - единственный надежный способ защиты от гриппа и коронавируса. Но, не все группы людей проходят вакцинацию по тем или иным причинам (аллергическая реакция на белок куриного яйца, сильная реакция на предыдущее введение вакцины, иммунодефицитные состояния, острая инфекция и др.). Для людей, имеющих противопоказания к проведению вакцинации против гриппа, коронавируса основными мерами профилактики являются соблюдение правил личной гигиены и соблюдение

принципов здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья.

Ведение здорового образа жизни, как важное составляющее профилактики гриппа и ОРВИ для каждого человека, способствует повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.

### **ЗОЖ включает:**

- оптимальный режим труда и отдыха;
- правильное (сбалансированное и качественное) питание;
- двигательная активность: занятия физкультурой и спортом, закаливание;
- соблюдение правил личной гигиены;
- психогигиена, умение управлять своими эмоциями;
- отказ от вредных привычек (алкоголь, табачные изделия, наркотические средства)

### **Режим труда.**

Оптимальный режим труда и отдыха должен предусматривать достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи.

### **Физическая культура.**

Регулярные физические упражнения, тренировки способствуют укреплению иммунной системы, позволяя организму адекватно отвечать на воздействие респираторных вирусов.

## Питание.

Нерациональное питание, дефицит белков, жиров, витаминов и микроэлементов является причиной вторичных иммунодефицитных состояний и создает благоприятные условия для инфицирования вирусами гриппа и ОРВИ.

Употребляйте в пищу темно-зеленые, красные и желтые овощи и фрукты, содержащие антиоксиданты, витамины А, С, Е и бета-каротин.

**Вредные привычки** становятся причиной многих серьезных заболеваний, оказывают отрицательное воздействие на иммунитет и способствуют возникновению респираторных инфекций. Курильщики более склонны к респираторным заболеваниям и испытывают более частые простуды.

## Стресс

Люди, которые регулярно испытывают стресс, как правило, имеют ослабленный иммунитет, поэтому они чаще заболевают и у них чаще развиваются осложнения инфекционных заболеваний.

## Меры профилактики гриппа в разгар эпидемии:

- после каждой поездки в общественном транспорте, по приходу домой, необходимо тщательно вымыть руки. Если возможности вымыть руки нет, – при себе рекомендуется иметь антибактериальные влажные салфетки или антибактериальный гель.
- не следует прикасаться грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа.
- избегайте мест скопления людей.

если вы почувствовали недомогание, первые признаки заболевания уже появились, – в

общественных местах используйте маску, для того, чтобы исключить распространение инфекции среди людей. Благодаря маске здоровый человек может защититься от заражения, посещая общественные места в разгар эпидемии.

- если вы все - таки заболели, воздержитесь от посещения работы, оставьте дома заболевшего ребенка. Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни.

**Придерживайтесь здорового образа жизни. Правильное питание, сон, физические упражнения способствуют формированию устойчивости к инфекционным заболеваниям. Берегите себя!**