



За 40 неделю (с 29 сентября по 5 октября) в Республике Алтай зарегистрировано 872 случая ОРВИ, в том числе 534 среди детей до 14 лет. 436 обращений пришлось на столицу региона.

Заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями в настоящее время обусловлена вирусами не гриппозной этиологии, вирусы гриппа не регистрируются.

Наиболее эффективная мера защиты от гриппа – прививка! Прививку нужно сделать за несколько недель до эпидемического сезона заболеваемости, чтобы сформировался иммунитет к заболеванию.

К настоящему времени в Республике Алтай привито против гриппа более 58 тысяч жителей или 27,5% всего населения региона.

В состав современных вакцин против гриппа, применяемых на территории Российской Федерации для иммунизации населения, входят только фрагменты генетического материала рекомендованных ВОЗ штаммов вирусов гриппа, поэтому вакцины не могут вызвать заболевание (грипп). Но этих коротких участков генома вирусов достаточно, чтобы в организме человека сформировался иммунный ответ.

Вакцинация от гриппа не дает 100% защиты. Вместе с тем, она защищает от тяжелого течения заболевания и его осложнений, препятствует широкому распространению заболевания. Чем больше населения привито против гриппа, тем выше уровень популяционного иммунитета, тем ниже заболеваемость гриппом и меньше осложнений от этого заболевания.

Прививка – несомненно самый эффективный способ предупреждения заболевания

гриппом.

Кроме прививки, существуют неспецифические способы защиты от острых респираторных вирусных инфекций:

- создать оптимальный режим дня, труда и отдыха, обеспечить полноценный сон;
- двигаться - заниматься физкультурой (регулярные занятия гимнастикой, бег, скакалка, плавание, катания на лыжах и коньках, длительные пешие прогулки);
- избегать стрессовых ситуаций, чаще расслабляться, формировать положительные эмоции;
- соблюдать правила гигиены;
- закаляться;
- питаться правильно, восполнять дефицит витаминов через употребление продуктов, богатых необходимыми витаминами, по рекомендации врача - витаминные комплексы и БАДы.

Для иммунитета полезны продукты, богатые витамином С (киви, черная смородина, клубника, цитрусовые, репа, укроп, шпинат, квашенная капуста и щавель), ненасыщенными жирными кислотами (семга, лосось, тунец, форель, морепродукты и оливковое масло), цинком (красное и белое мясо, морепродукты, яйца, дикий рис, кунжут, овсяные хлопья), магнием (бобовые, морепродукты, фундук, миндаль, грецкие орехи, соя, гречка, пшено, перловка, дикий рис, булгур, минеральная вода), лакто- и бифидобактериями (любые «живые» кисломолочные продукты, моченые яблоки, квас, квашеная капуста), фитонцидами (редька, чеснок, лук, хрен).