



За прошедшую 49 неделю в Республике Алтай зарегистрировано 2 236 обращений граждан в медицинские организации по поводу ОРВИ (за предыдущую неделю – 1 563, прирост на 43%). Среди заболевших 1 837 детей (предыдущая неделя – 1 148). Заболеваемость ОРВИ в целом по региону по совокупному населению превышает эпидемический порог на 84%. В Горно-Алтайске заболеваемость по совокупному населению превышает эпидпорог на 4,29% и составляет 39,2% от всей заболеваемости в регионе.

Результаты лабораторных исследований показывают, что свыше 80% циркулирующих возбудителей ОРВИ приходятся на вирусы гриппа, остальные 20% – на риновирусы, РС-вирусы, коронавирусы, вирусы парагриппа.

По состоянию на 8 декабря текущего года из-за заболеваемости более 20% школьников в дистанционный режим учебы переведена 21 школа республики: Кош-Агачский район – 4 школы (19% от общего числа закрытых школ), Улаганский район – 8 школ (38%), Усть-Канский район – 3 школы (14%), Онгудайский район – 4 школы (19%) и по 1 школе в городе Горно-Алтайск и Чемальском районе (по 4,7%).

Часть классов закрыта в 8 школах города Горно-Алтайска, 3 – в Онгудайском районе, 2 – в Шебалинском районе, и по 1 школе в Турочакском, Кош-Агачском и Чемальском районах.

Уважаемые жители Республики Алтай! Рост заболеваемости ОРВИ и гриппом продолжается, при чем наиболее интенсивно среди организованного детского населения это школьники и воспитанники детских садов. Администрациям образовательных учреждений необходимо усилить работу утренних фильтров для предотвращения вспышечной заболеваемости.

Призываем жителей региона не пренебрегать мерами профилактики:

Для детей особенно важно укреплять иммунитет.

- Прогулки на свежем воздухе — ежедневно не менее 1,5–2 часов, независимо от погоды.
- Регулярное проветривание и увлажнение воздуха — влажность в комнате должна быть не ниже 45–60%.
- Гигиена рук и лица — научить ребёнка мыть руки после улицы и перед едой, не трогать лицо и нос грязными руками.
- Сбалансированное питание — в рационе должны быть овощи, фрукты, белковые продукты, злаки и полезные жиры.
- Полноценный сон — недосып снижает сопротивляемость организма.
- Ограничение контактов — в период эпидемий желательно избегать многолюдных мест и общественного транспорта.
- Промывание носа солевыми растворами — после прогулок и посещения детского сада помогает удалить вирусные частицы со слизистой.

Рекомендации для взрослых:

- Соблюдать правила личной гигиены — часто и тщательно мыть руки с мылом, особенно после возвращения с улицы, из общественных мест, перед едой. Если нет возможности вымыть руки, использовать антисептические гели или салфетки.
- Использовать индивидуальные средства защиты — медицинские маски, которые должны плотно прилегать к лицу, закрывать нос и рот. Менять маску каждые 2–3 часа или при увлажнении.
- Социальное дистанцирование — в период эпидемического подъёма заболеваемости избегать мест массового скопления людей, по возможности сократить использование общественного транспорта.
- Регулярно проветривать жилые и рабочие помещения — минимум 3–4 раза в день по 10–15 минут.

Людам старшего поколения:

- Проходить ежегодную вакцинацию от гриппа — оптимальное время для вакцинации — сентябрь-октябрь, до начала эпидемического подъёма заболеваемости.
- В период сезонного подъёма заболеваемости ОРВИ соблюдать меры неспецифической профилактики: избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания, по возможности сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте.
 - Чаще проветривать помещения и проводить влажную уборку.
 - Вести здоровый образ жизни — полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность.

Советы для беременных:

- Естественно самое верное средство это – вакцинация, на этапе планирования беременности вакцинацию лучше пройти за месяц до зачатия, беременным разрешена иммунопрофилактика во втором и третьем триместре.
 - Носить медицинскую маску — в период беременности избегать мест массового скопления людей, менять маску необходимо каждые 2 часа.
 - Мыть руки после каждой прогулки — по возвращении домой обязательно мыть руки с мылом, не менее 20 секунд.
 - Проводить больше времени на свежем воздухе — прогулки, особенно перед сном, укрепляют иммунитет.

Важно: При выявлении симптомов ОРВИ сразу вызовите врача, оставайтесь дома! Не занимайтесь самолечением! Только специалист может поставить диагноз и назначить правильное, безопасное лечение, особенно когда речь может идти о гриппе.