

За 6-ю неделю темп прироста по совокупному населению заболеваемости ОРВИ по отношению к предыдущей недели составил +7,29%. Фактическая заболеваемость ОРВИ за 6-ю неделю (06.02.2012 по 12.02.2012) составила 692 случаев, эпидемический порог (на 10 тыс. населения 84,48) заболеваемость ниже эпидпорога на -61,1%.

За указанный период госпитализировано 17 человек (2,4% от числа заболевших).

Вирусологической лабораторией ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай» обследовано 14 человек, у одного больного выделен вирус грипп А H3N2 (сезонный грипп).

Подъем заболеваемости ОРВИ обычно начинается в холодное время года, когда длительность пребывания людей в закрытых помещениях увеличивается, а переохлаждение снижает защитные силы организма.

Для снижения риска простудиться не следует пренебрегать такими несложными мерами, как прием препаратов, стимулирующих защитные силы организма, витаминов, микроэлементов. Посоветуйтесь с врачом для выбора наиболее подходящих средств.

Укрепляйте иммунную систему. Этому способствует полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе. При пребывании на улице необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать как переохлаждения, так и перегревания. Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций.

Если почувствовали недомогание - не ходите на работу или учебу, оставайтесь дома, вызовите врача и строго следуйте его указаниям.