

Анализ эпидемиологической ситуации в регионе показывает, что заболеваемость ОРВИ и гриппом продолжает расти. За неделю за медицинской помощью в связи с признаками ОРВИ обратились 1354 человека, в том числе 904 ребенка.

**Превышение** недельных эпидемических порогов отмечается по взрослым в целом по региону на 19,2% и по г. Горно-Алтайску на 90,6%. В городе также превышен эпидпорог по заболеваемости детей 0 до 2 лет на 50,4%.

Рост заболеваемости зарегистрирован в 7-ми районах: **Онгудайском** (рост в 2,8 раза), **Улаганском** (рост в 2,5 раза), Усть-Канский (рост на 80%), Шебалинском (на 16,7%), Кош-Ашачский (на 63% рост), майминском районе на 23%, Турочакском районе рост на 16,6%, рост за счет детей 0-14 лет в Кош-Агачском районе в 1,7 раза, Майминском в 1,3 раза, Онгудайском в 2,9 раз, Турочакском 2,1 раза, Улаганском в 2,7 раза, Усть-Канский в 1,75 раза, Шебалинский на 16%.

Госпитализировано с диагнозом ОРВИ и грипп за неделю 36 человек, из них 6 взрослых и 30 детей (это больше по сравнению с предыдущей неделей, когда были госпитализированы 23 человека). Лабораторно обследовано за прошедшую неделю 944 человека, у 5 выявлен грипп.

За сезон 2022-2023 года в Республике Алтай всего зарегистрировано 225 случаев гриппа.

Из-за заболевания детей на сегодняшний день закрыта Онгудайская начальная школа, Майминский сельхозтехникум переведен на дистанционное обучение, частично закрыто 15 классов в 6 школах и 3 группы в Майминском детском саду (11 классов в 5 школ – в г. Горно-Алтайске (гимназия 3 (1 класс) кад школа 4 (1 класс) гимназия 9 (7 классов) Сош 13 (1 класс), 4 класса – в Беш-Озекской СОШ Шебалинского района).

Уважаемые жители и гости Республики Алтай, в период подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
  
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
  
- Носить медицинскую маску (марлевую повязку) которую необходимо менять каждые 3 часа;
  
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
  
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;  
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).
  
- Родителям стоит внимательно следить за питанием и формой одежды своих детей, а также помнить, что плохое настроение ребенка может быть первым симптомом болезни. Когда у ребенка отмечается недомогание и повышенная температура, не стоит сбивать ее и тут же отправлять ребенка в школу или детский сад. Этим вы только усугубите состояние здоровья ребенка и будете способствовать распространению заболевания.

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет, витамины. Помните, что наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Так же укреплению иммунной системы способствует полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе. Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций.

**Что делать, если Вы заболели гриппом?** Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).