

За прошедшую неделю с 24.02.14 по 02.03.2014г в лечебные учреждения республики обратилось 693 человека с признаками ОРВИ. Темп прироста по отношению к предыдущей неделе по совокупному населению составил + 12,68%, среди взрослого населения + 8,79%, среди детей с 3 до 6 лет +13,33%, с 7 до 14 лет +42,76%.

Показатель заболеваемости на 10 тыс. населения, составил 32,9% . Превышение эпидемических порогов не наблюдается (заболеваемость ниже эпидпорогов на 62,8%).

Госпитализировано с признаками ОРВИ 35 человек.

Эпидемиологическая ситуация по заболеваемости гриппом и ОРВИ находится на контроле Роспотребнадзора по Республике Алтай.

С таким неприятным явлением, как простуда, периодически сталкивается каждый из нас, особенно в холодное и сырое время года. Под простудой обычно подразумевают ОРВИ — острые респираторные вирусные инфекции.

Вирусы и инфекция — истинная причина всех видов простуды, которые вызывают кашель, насморк, головную боль, утомления, повышение температуры тела и так далее.

ОРВИ часто настигают нас после аврала на работе, напряженной подготовки к экзамену или любовных переживаний. Причина этому — иммунитет, ослабленный высокой нагрузкой на нервную систему, ведь в моменты стресса человеческий организм наиболее уязвим для различных инфекций. Для укрепления иммунитета необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма.

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.