

В Республике Алтай заболеваемость ОРВИ не превышает уровня эпидемического порога. За прошедшую неделю (17.12.2018-23.12.2018) в регионе зарегистрировано 453 случая заболевания ОРВИ. Среди заболевших 311 детей до 14 лет (68,6 % от общего числа больных). Заболеваемость ОРВИ совокупного населения Республики Алтай на минувшей неделе ниже эпидемического порога на – 66,4 %.

Грипп – острая вирусная инфекция дыхательных путей, характеризующаяся поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также нарушением деятельности сердечно - сосудистой и нервной систем.

Это единственная острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), влекущая за собой серьезные осложнения, которые не только нарушают работу нашего организма, но и опасны для жизни.

Источником инфекции является больной человек. Важную роль в передаче инфекции играют больные со стертой формой инфекции, переносящие заболевание «на ногах».

Единственный надежный способ защиты от гриппа – **вакцинация**.

Иммунизация против гриппа позволяет снизить риск тяжелых форм, осложнений и летальных исходов от гриппа.

Для людей, имеющих противопоказания к проведению вакцинации против гриппа, основными мерами профилактики являются, соблюдение правил личной гигиены и соблюдение принципов **здорового образа жизни**.

Ведение здорового образа жизни, как важное составляющее профилактики гриппа и ОРВИ для каждого человека, способствует повышению устойчивости организма к

инфекционным заболеваниям и включает:

- оптимальный режим труда и отдыха, который должен предусматривать достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи;
- правильное (сбалансированное и качественное) питание. Употребляйте в пищу темно-зеленые, красные и желтые овощи и фрукты, содержащие антиоксиданты, витамины А, С, Е и бета-каротин;
- двигательная активность: занятия физкультурой, закаливание. Регулярные физические упражнения, тренировки способствуют укреплению иммунной системы, позволяя организму адекватно отвечать на воздействие респираторных вирусов;
- психогигиена, умение управлять своими эмоциями. Люди, которые регулярно испытывают стресс, как правило, имеют ослабленный иммунитет, поэтому чаще болевают и чаще испытывают осложнения инфекционных заболеваний;
- отказ от вредных привычек (алкоголь, табачные изделия, наркотические средства);
- соблюдение правил личной гигиены: избегание контактов с больными гриппом и ОРВИ;
- отказ от посещений мест скопления людей;
- ношение масок при вынужденном пребывании рядом с больными;
- частое мытьё рук с применением мыла;
- систематическая влажная уборка и проветривание помещений.

Необходимо приучить себя и ребёнка не дотрагиваться до носа, глаз, рта до тех пор, пока не вымыты руки.

Пациентам с симптомами гриппа нужно избегать закрытия рта рукой при чихании и кашле, используя носовой платок. Его следует менять как можно чаще или приобрести одноразовые носовые салфетки.

В плане гигиены внимание следует уделять не только рукам, но и носовым путям. Туалет носа нужно осуществлять после каждого посещения общественного места. Для этого подойдут специальные растворы и спреи на основе морской воды, а также обычный физиологический раствор.

Во время разговора следует держаться на расстоянии, как минимум, одного метра от собеседника.

Наилучшим способом профилактики передачи гриппа и ОРВИ является изоляция больного.

Для профилактики гриппа у детей необходимо разъяснить опасность инфекции и посещения массовых мероприятий, рассказать о правилах мытья рук, поведения на улице и в транспорте.

Кроме того, в помещениях с большим скоплением людей следует соблюдать режим влажной уборки и проветривания (в холодное время года рекомендуется проветривать 3–4 раза в день по 15–20 мин.). При этом необходимо следить за температурой воздуха в помещении. Она не должна опускаться ниже 20°С.

В помещениях медицинских учреждений, в учебных классах, в группах детского сада, в университетах целесообразно использование ультрафиолетовых ламп.

Профилактика гриппа и ОРВИ является залогом сохранения здоровья. Главное подходить к этому со всей ответственностью и не забывать о простых правилах, позволяющих обезопасить себя и близких от инфекции.