

В первую неделю 2019 года в Республике Алтай заболеваемость ОРВИ не превышает уровня эпидемического порога. За прошедшую неделю (31.12.2018-06.01.2019) в регионе зарегистрировано 182 случая заболевания ОРВИ. Среди заболевших 155 детей до 14 лет (85 % от общего числа больных). Заболеваемость ОРВИ совокупного населения Республики Алтай на минувшей неделе ниже уровня эпидемического порога на – 55,72 %.

За неделю с признаками ОРВИ госпитализированы 27 человек, в том числе 4 взрослых. Удельный вес госпитализированных от общего числа больных ОРВИ составил 14,8 %.

В зимний период необходимо помнить о мерах профилактики острых респираторных вирусных инфекций. Методы профилактики достаточно просты, поэтому ими может воспользоваться любой: и взрослый и ребёнок.

1. Укрепляйте иммунную систему

Если ваша иммунная система будет крепкой, то вероятность заболеть вирусными инфекциями в значительной степени снижается, так как крепкий иммунитет будет противостоять вирусным инфекциям.

Укрепить иммунитет можно как специальными медицинскими препаратами, так и употребляя весь комплекс витаминов. Помимо этого, принимайте контрастный душ и закаляйте организм – это поможет укрепить иммунную систему не меньше чем медицинские препараты и витамины. Самый лучший способ – это комплексный подход.

2. Не дотрагивайтесь руками до носа и глаз

В период эпидемий вирусных заболеваний вне дома старайтесь не дотрагиваться руками до глаз и носа, так как именно на руках может находиться вирусная инфекция и при этих действиях через слизистые нашего организма, она проникает вовнутрь. Придя домой, обязательно произведите так называемую профилактическую гигиену.

Также не стоит держать невымытыми руками и употреблять еду вне дома (на улице, в офисе и т.п.). Дело в том, что на руках, опять-таки, может находиться вирусная инфекция, которая попадёт на пищу, а с ней и в организм. В данном случае руки перед едой необходимо тщательно вымыть.

3. Профилактическая гигиена

Когда вы пришли домой, в первую очередь, необходимо тщательно вымыть руки. Это поможет избавиться от инфекционных организмов, которые могут находиться на руках. При этом также нужно промыть нос, с помощью солевого раствора или де слегка намылить у основания ноздрей мылом и смыть, так как именно в данной части носа могут находиться инфекция.

4. Избегайте мест большого скопления людей

В период подъема заболеваемости вирусными инфекциями старайтесь избегать мест с большим количеством людей, так как в данных местах возрастает вероятность заразиться вирусной инфекцией. Если же избежать этого нельзя, то наденьте ватно-марлевую повязку или закройте шарфом нос и рот. Такой способ хоть немного защитит вас от попадания вирусной инфекции в организм.

5. Проветривайте помещение и увлажняйте его

Как известно, вирусы живут в тёплой и сухой атмосфере, и помещения в этом случае являются идеальной средой для их обитания, так как в них сухо и душно. Именно поэтому врачи настоятельно рекомендуют раз в несколько часов полностью проветривать помещение, так как свежий воздух сам по себе выводит инфекции из помещения, а также снижает температуру воздуха в нём и слегка увлажняет.

Наряду с этим рекомендуется производить влажную уборку, которая увлажнит воздух и избавит комнату от инфекционных организмов. Если же у вас есть увлажнитель воздуха, то непременно воспользуйтесь им, чтобы увлажнить воздух.

6. Используйте меры защиты

Если же у вас в семье есть заболевшие ОРВИ, то постарайтесь не подходить к ним без средств защиты. Самым наилучшим средством защиты в данном случае является ватно-марлевая повязка. Наряду с этим, заболевшему нужно выделить отдельную посуду, на то время пока он болен, так как именно через посуду может передаваться вирус. Кроме того, отдельную посуду заболевшего рекомендуется обдавать кипятком, чтобы убить инфекцию, которая может на ней находиться. Старайтесь, чтобы посуда заболевшего находилась отдельно от вашей. Обязательно проветривайте комнату, где находится заболевший.

Ситуация по заболеваемости ОРВИ в регионе находится на постоянном контроле Управления Роспотребнадзора по Республике Алтай. По вопросам профилактики гриппа и ОРВИ обращайтесь в Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай по телефону: (38822)64379.