

В первую неделю Нового года в Республике Алтай сохраняется стабильная эпидемиологическая ситуация. Заболеваемость ОРВИ ниже эпидемического порога на 64 %. За прошедшую неделю (30.12.2019 по 06.01.2020) в регионе зарегистрировано 135 случаев заболевания ОРВИ (за предыдущую неделю 364). Среди заболевших 118 детей до 14 лет.

Лабораторные исследования материалов от заболевших ОРВИ случаев гриппа не установили. В регионе циркулируют вирусы не гриппозной этиологии.

За неделю госпитализировано с признаками ОРВИ 14 детей.

Несмотря на благоприятную эпидемиологическую обстановку, продолжают регистрироваться случаи заболевания граждан внебольничной пневмонией, причинами которой в большинстве случаев является позднее обращение за медицинской помощью и самолечение. Для того, чтобы не запустить заболевание, при первых признаках простуды, резком повышении температуры тела, слабости, обращайтесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением.

Правила профилактики ОРВИ и гриппом после праздников очень напоминают принципы здорового образа жизни:

- Правильное питание.

Во время самых длинных праздников в году надо уметь вовремя остановиться. Переедание и избыточное потребление алкоголя негативно влияют на иммунную систему и в целом ослабляют организм.

- Физическая активность.

Не стоит сидеть дома все 10 новогодних дней. Мороз и солнце — это не только смерть

вирусам, но и здоровье для всего организма.

- Постепенный выход из праздничного режима.

Дайте время организму на акклиматизацию, если провели праздники в теплом климате. Если же никуда не выезжали, а спали до полудня и ложились спать за полночь — за день-два начните возвращаться к рабочему режиму.

- Ограничение посещения массовых мероприятий после праздников.

Если плохо себя чувствуете, не торопитесь вести ребенка или идти самому туда, где толпы людей. Праздничный и постпраздничный ажиотаж рано или поздно схлынет, а с ним уйдет и повышенная опасность заразиться ОРВИ.