

В Республике Алтай наблюдается сезонный рост заболеваемости ОРВИ и гриппом, характерный для этого времени года. За неделю за медицинской помощью обратились 378 человек с признаками ОРВИ, в том числе 232 ребенка. Это в 1,8 раз выше, чем за предыдущую неделю. Заболеваемость ОРВИ ниже уровня эпидемического порога на 47 %.

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагиозны (заразны).

При ОРВИ - острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит в мокрый.

При гриппе отмечается резкое ухудшение состояния – повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, чувствительность к свету. Наиболее активная фаза приходится на 3-5 день заболевания, выздоровление на 8-10 день. При гриппе поражаются сосуды, поэтому возможна кровоточивость десен и слизистой оболочки носа. После перенесенного гриппа организм становится чрезвычайно восприимчив к различным инфекциям, что приводит к тяжелым инфекционным осложнениям.

Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекают у маленьких детей, пожилых людей, людей с хронической патологией и заболеваниями иммунной системы.

Лучшей защитой от гриппа является иммунизация. Осенью 2019 года в преддверии эпидподъема заболеваемости гриппом в Республике Алтай привито 50 % населения региона, что призвано существенно снизить масштабы заболеваемости. Вместе с тем от остальных ОРВИ прививка не защищает.

Для того чтобы предупредить заболевание необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде,

старайтесь не переохлаждаться при нахождении на улице. Если Вы промочили ноги, необходимо пропарить их сразу по возвращении домой.

Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование.

Важно помнить, что любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

Поэтому при первых признаках заболевания необходимо обратиться к врачу.

С более подробной информацией о том, как защитить себя и близких от заражения гриппом и ОРВИ можно ознакомиться [в специальном разделе на сайте Роспотребнадзора](#).

Будьте здоровы!