

Эпидемиологическая ситуация по заболеваемости ОРВИ и гриппом в Республике Алтай сохраняется напряженной. Уровень эпидемиологического порога все еще превышен. За неделю зарегистрировано 1433 обращения граждан за медицинской помощью с признаками ОРВИ и гриппа. Среди заболевших 758 детей до 14 лет. По сравнению с предыдущей неделей наблюдается снижение заболеваемости по совокупному населению на 20 %. Госпитализированы с признаками ОРВИ и гриппа за неделю 13 человек, в том числе 7 детей.

Больше всего заболевших ОРВИ в столице региона – г. Горно-Алтайске. Здесь за неделю заболели 533 человека, в том числе 268 детей.

По результатам лабораторных исследований материалов от заболевших в сезоне 2021 года выявлено 75 случаев гриппа А (H3N2), в том числе 48 у детей до 14 лет. За неделю исследовано 219 материалов от заболевших.

Роспотребнадзор напоминает, что грипп опасное и тяжелое заболевание, которое может привести к самым неблагоприятным последствиям для здоровья человека.

В прошлом сезоне заболеваемость гриппом практически не регистрировалась из-за высоких уровней охвата вакцинацией, соблюдения мер защиты: ношения масок, дезинфекции, дистанции.

В 2021 году первые случаи заболеваемости гриппом в России выявлены лабораторно уже в августе, несколько вспышек гриппа купировано в сентябре. За последние 10 лет впервые регистрируется вспышечная заболеваемость гриппом в столь ранние сроки.

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. 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 переохладиться при нахождении на улице.

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 посещении общественных мест надевайте медицинскую маску, сохраняйте социальную дистанцию, часто и тщательно мойте руки, избегайте общения с людьми с признаками заболевания. Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

Поэтому необходимо при первых признаках заболевания обратиться к врачу.

Будьте здоровы! Берегите себя!