

Заболеваемость коронавирусом в Республике Алтай продолжает расти. Каждый список заболевших пополняется практически сотней новых фамилий.

В субъектах Российской Федерации, где уровень недельного показателя заболеваемости превышает 50 случаев на 100 тыс. населения, Роспотребнадзор считает целесообразным рекомендовать ношение масок в общественных местах, в местах скопления людей, на транспорте и в закрытых помещениях.

В нашем регионе только за прошедшую неделю заболели COVID-19 468 человек, показатель заболеваемости за неделю составил 211,8 на 100 тыс. (по России показатель заболеваемости составил 119,71 на 100 тыс. населения, что на 49,2% выше, чем на прошлой неделе).

Специалисты Роспотребнадзора отмечают, что рост заболеваемости связан с распространением новых подвариантов штамма «Омикрон». Превалирующие на сегодняшний день субварианты BA.4/BA.5 штамма «Омикрон» отличаются более высокой контагиозностью (заразностью), но более легким клиническим течением. Вместе с тем, заражение такими штаммами может представлять опасность для не привитых и не переболевших ранее лиц, а также для людей из групп риска – старше 65-ти лет и имеющих хронические заболевания.

Чтобы снизить риски заражения, [Роспотребнадзор рекомендует](#) внимательно относиться к рекомендуемым мерам защиты от инфекции.

1. При плохом самочувствии избегайте контакта с окружающими, даже если у вас отрицательный результат ПЦР-теста на COVID-19.

2. Если заболели – оставайтесь дома.

3. Не занимайтесь [самолечением](#) . Если вы почувствовали, что заболели и симптомы

болезни нарастают, немедленно обратитесь за медицинской помощью – вызовите врача на дом и следуйте его рекомендациям. Лечитесь и принимайте лекарства только по назначению врача.

4. Регулярно проветривайте помещения (желательно в течение 30 минут). Наиболее эффективный способ проветривания – сквозной, когда одновременно открыты противоположные окна. Постоянно приоткрытые окна не позволяют обеспечить необходимый воздухообмен.

5. Защитите себя от тяжелого течения болезни с помощью вакцинации. Помните, что рекомендуется прививаться от COVID-19 каждые полгода. Регулярная ревакцинация помогает поддерживать необходимый уровень иммунитета.

Привиться от коронавирусной инфекции можно в поликлинике по месту жительства или в многочисленных пунктах вакцинации по всей России.

6. [Мойте руки!](#) Мытьё рук с мылом – простая и эффективная процедура, которая является важным элементом профилактики коронавирусной инфекции.

7. В местах массового скопления людей [рекомендуется использовать маску](#). Это особенно важно для уязвимых категорий населения, в число которых входят пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями.

Эти же меры помогут вам, вашим близким и друзьям снизить риски заражения другими респираторными заболеваниями, в том числе гриппом.

Берегите себя и будьте здоровы!