

В настоящее время на территории республики регистрируется неэпидемический уровень заболеваемости ОРВИ и гриппом.

На прошедшей 38 неделе 2017 г. (с 15.09.2017 г. по 21.09.2017 г.) показатель заболеваемости ОРВИ и гриппом среди совокупного населения был ниже уровня эпидемического порога на 18,3 % и составил 37,5 на 10 тыс. населения.

Уровни заболеваемости ОРВИ и гриппом были ниже значения эпидемического порога во всех возрастных группах.

Основной эффективной мерой защиты против гриппа является иммунизация. В Республике Алтай продолжается проведение сезонной вакцинации населения против гриппа. По состоянию на 22.09.2017 г. в Республике Алтай за счет средств федерального бюджета уже привито 70705 человек, в том числе 28163 ребенка и 41742 взрослых. За счет прочих источников финансирования привито 800 человек.

К сожалению, многие граждане до сих пор заблуждаются насчет пользы вакцинации, а многие работодатели, не понимая всю важность вакцинации, не организуют иммунизацию сотрудников. Между тем, грипп, по-прежнему, остается одной из опасных инфекций, тяжелых своими осложнениями. Недолеченный грипп, который поначалу приняли за обычную простуду и решили перенести его на ногах, может привести и к летальному исходу. В группе риска – дети и пожилые люди, а также те, кто по роду деятельности вынуждены в течение дня общаться с большим количеством людей. Единственным надежным способом защитить свое здоровье в современной медицине считается вакцинация.

Специалисты Роспотребнадзора напоминают, что профилактика гриппа обойдется и организму, и кошельку гораздо дешевле, чем лечение самого заболевания. Перед началом чихающе-кашляющего сезона стоит особо позаботиться о себе и своих близких.

Кроме этого, перед началом подъема заболеваемости ОРВИ рекомендуется укреплять иммунную систему. Этому способствует полноценный сон, употребление «здоровой»

пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе. При пребывании на улице необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать как переохлаждения, так и перегревания, особенно это касается детей. Не следует пренебрегать такими мерами, как прием витаминов, микроэлементов. Посоветуйтесь с врачом для выбора наиболее подходящих вам средств. В ежедневном меню обязательно должны быть овощи и фрукты, ягодные отвары, настои, чаи, кисели.

Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций.

Если почувствовали недомогание - не ходите на работу или учебу, хуже будет не только вам, но и окружающим.