

На текущий момент заболеваемость гриппом и ОРВИ в Республике Алтай по совокупному населению ниже эпидемического порога на -40,5 %. За прошедшую (39) неделю зарегистрировано 633 случаев заболеваемости ОРВИ, в том числе 488 - среди детей до 14 лет.

В целом по республике госпитализировано с признаками ОРВИ 13 человек, 3 взрослых и 10 детей.

По результатам мониторинга за циркуляцией вирусов гриппа и ОРВИ за сентябрь исследовано 40 образцов материалов от больных с тяжелыми формами ОРВИ, 15 положительных (риновирус).

Несмотря на то, что на сегодняшний день в Республике Алтай заболеваемость ОРВИ и гриппом ниже уровня эпидемического порога, с понижением среднесуточной температуры атмосферного воздуха, вероятность заболеваний ОРВИ увеличивается. В связи с этим, в целях профилактики заболеваемости необходимо:

- Усилить противоэпидемический режим в медицинских, детских образовательных организациях, оздоровительных организациях и организациях социальной защиты (проведение термометрии и осмотра детей с целью выявления больных, усиление контроля за соблюдением температурного режима, режимов текущей дезинфекции, обеззараживание воздушной среды, ношение марлевых повязок).

Необходимо знать:

ОРВИ самая распространенная группа инфекционных болезней с широким спектром инфекционных агентов, передающаяся воздушно-капельным путем и характеризующихся катаральным воспалением верхних дыхательных путей с симптомами инфекционного токсикоза.

Грипп начинается остро с резкого подъема температуры (до 38-40⁰С) с сухим кашлем или першением в горле и сопровождается симптомами общей интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью, болью в глазных яблоках; насморк обычно начинается спустя 3 дня после снижения температуры тела. Кашель может сопровождаться болью за грудиной.

Существует два вида профилактики гриппа – неспецифическая и специфическая.

К специфической профилактике относится вакцинация.

В Республике Алтай прививочная кампания против гриппа стартовала 25.08.2017 года. В рамках национального календаря на 04.10.2017 года всего привито 88776 человек, что составило 41,3% от численности всего населения республики, в том числе 49020 человек взрослого населения, что составило 97,8% от подлежащих вакцинации и 36000 детского населения, что от плана составило 100%, за счет других источников привито 2766 человек.

По Республике Алтай первыми завершили иммунизацию населения против гриппа по плану Онгудайский, Турочакский, Чойский районы. В число успешно завершивших иммунизацию против гриппа вошли Кош-Агачский район, Майминский район, Улаганский район, Усть-Канский район, Усть-Коксинский район, Шебалинский район и Чемальский район.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ сводится к тому, чтобы повысить устойчивость организма к вирусам и не допустить его проникновения в организм.

Имеются следующие практические рекомендации, которые следует соблюдать, чтобы

оградить себя от инфекции:

- Поддержание оптимальных параметров температуры воздуха и его влажности в помещениях с большим скоплением людей.
- Регулярное проветривание помещений.
- Прогулки на свежем воздухе.
- Полноценное питание. Пища должна обеспечивать необходимое поступление в организм белков, жиров, углеводов и витаминов.
- Адекватный питьевой режим позволяет восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Доказано, что вирусам намного проще внедряться в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они пересохшие и на них имеются микротрещины.
- Физическая активность, которая включает в себя ежедневные занятия спортом.
- Полноценный отдых. В первую очередь – это здоровый сон. Для поддержания функционирования иммунитета, следует спать не менее 8 часов в сутки.
- Поддержание чистоты в помещении, ежедневная влажная уборка с минимальным использованием средств бытовой химии.
- Введение масочного режима в период эпидемий гриппа и простуды. Маску не стоит касаться руками, после того, как она будет закреплена на лице. Ее повторное использование недопустимо.
- Избегание мест массового скопления людей.
- Тщательное мытье рук после посещения общественных мест. До этого момента не следует прикасаться к лицу, губам, носу.
- В плане гигиены внимание следует уделять не только рукам, но и носовым путям. Туалет носа нужно осуществлять после каждого посещения общественного места. Для этого подойдут специальные растворы и спреи на основе морской воды, а также обычный физиологический раствор. В дополнении к этой процедуры можно полоскать горло раствором соды и соли.
- Во время разговора следует держаться на расстоянии, как минимум, одного метра от собеседника.
- В помещениях медицинских учреждений, в учебных классах, в группах детского сада, в университетах целесообразно использование ультрафиолетовых ламп.

Правила неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ существуют не только для здоровых людей, но и для тех, кто уже заболел.

- Следует соблюдать постельный режим, отказаться от посещения любых общественных мест. При первых симптомах заболевания важно вызвать врача на дом.

- Следует держаться как можно дальше от здоровых людей и использовать маску во время вынужденных контактов.
- Больной должен находиться в отдельной комнате, в которой необходимо проведение регулярной влажной уборки и проветривания.
- Во время кашля и чихания рот следует прикрывать индивидуальным платком, чтобы предотвратить распространение вируса на дальние расстояния.
- Одноразовые макси должны использоваться не более 2 часов, а по истечении этого времени их нужно утилизировать.
- После каждого контакта с респираторными выделениями руки нужно обработать антисептическим гелем или тщательно вымыть с использованием мыла.
- За всеми людьми, контактирующими с больным человеком, необходимо наблюдение в течение одной недели.

Уважаемые жители Республики Алтай, не пренебрегайте мерами профилактики.
Берегите свое здоровье! Любую болезнь легче предупредить, чем лечить!