

По итогам прошедшей недели заболеваемость ОРВИ и гриппом в Республике Алтай сохраняется на неэпидемическом уровне. Уровень заболеваемости ниже эпидемического порога на 37,6%. Фактическая заболеваемость ОРВИ за 40 неделю (02.10.2017 по 08.10.2017) составила 570 случаев.

В г.Горно-Алтайске за прошедшую неделю зарегистрировано 365 случаев заболеваемости ОРВИ, в том числе 281 – среди детей до 14 лет.

Госпитализированных по заболеваемости ОРВИ и гриппом за прошедшую неделю 12 человек.

По результатам лабораторного мониторинга за прошедшую неделю преимущественно выделялись вирусы не гриппозной этиологии. На вирусы гриппа и ОРВИ обследовано 5 человек.

В преддверии эпидемического подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом в Республике Алтай привито 88776 человек, в том числе 36000 детей и 52776 взрослых (41,3 % всего населения региона). При этом 2776 человек привиты вне национального календаря прививок.

Простуда, ОРВИ (ОРЗ), респираторная инфекция — все это разновидности заболеваний, которые вызывают более 200 видов вирусов. Проявляются данные заболевания в основном поражениями верхних дыхательных путей, слабостью, симптомами интоксикации и в равной степени поражают как взрослых, так и детей. Симптомы ОРВИ (ОРЗ) схожи между собой, но имеют некоторые различия.

Среди вирусов, вызывающих данные заболевания, выделяют: грипп, аденовирус, риновирус, коронавирус и другие. Инфекция распространяется воздушно-капельным путем при чихании, кашле, разговоре — от больного человека к здоровому. Также вирус может сохранять свою жизнеспособность на различных предметах и передаваться через общую посуду, предметы быта и грязные руки.

Грипп и прочие респираторные вирусные инфекции являются самыми массовыми заболеваниями, вызывающими до 95% инфекционных заболеваний. Периодически болевая ими, в среднем человек теряет около года полноценной жизни. Высокая температура, слабость и общая разбитость существенно снижают качество жизни в период болезни.

Кроме того, данные заболевания чреваты тяжелыми осложнениями, которые могут навредить здоровью даже больше, чем сама болезнь. Поэтому стоит уделить особое внимание проведению мероприятий по профилактике гриппа и ОРВИ среди взрослых и детей.

Как же правильно вести себя в период эпидемии гриппа и вирусных заболеваний? [План профилактики гриппа и ОРВИ](#) включает в себя специальные правила гигиены, соблюдение принципов здорового образа жизни.

Для того, чтобы избежать заражения, старайтесь:

- полностью избегать или находиться меньше времени в местах большого скопления людей;
- не вступайте в близкий контакт с людьми, у которых есть [признаки заболевания ОРЗ](#) (кашель, насморк, жар);
- пользуйтесь защитными масками.

Личная гигиена

Уделите внимание личной гигиене:



- старайтесь чаще мыть руки с мылом, носите с собой средство для дезинфекции рук на спиртовой основе;
- избегайте прикосновения ко рту, носу и глазам грязными руками;
- возьмите за правило несколько раз в день промывать нос солевым раствором;
- минимум 2 раза в день проветривайте помещение, в котором находитесь;
- ежедневно проводите влажную уборку.

Здоровый образ жизни

Ведите здоровый образ жизни. Это повысит иммунитет и усилит сопротивляемость организма:

- придерживайтесь режима дня;
- полноценно высыпайтесь, больше отдыхайте;
- принимайте витамины;
- включите в рацион больше свежих овощей и фруктов;
- занимайтесь спортом;
- чаще гуляйте на свежем воздухе;
- одевайтесь теплее и избегайте переохлаждения.