

В настоящий момент в Республике Алтай заболеваемость гриппом и ОРВИ продолжает оставаться на неэпидемическом уровне. Фактическая заболеваемость ОРВИ за 41 неделю 2017 г. (09.10.2017 по 15.10.2017) составила 657 случаев, 499 из них дети, что ниже эпидемического порога на -29,8%. Темп прироста по отношению к предыдущей неделе составил +15,26%.

В г.Горно-Алтайске зарегистрировано 455 случаев заболеваемости ОРВИ, из них 368 дети до 14 лет, что ниже эпидемического порога на -33,4%. Темп прироста по отношению к предыдущей неделе составил +24,66%.

В целом по республике и в г.Горно-Алтайске, за прошедшую 41 неделю, заболеваемость ОРВИ не превысила эпидемический порог по всем возрастным группам. Госпитализированы с диагнозом ОРВИ 6 человек, 1 –взрослый и 5 детей до 14 лет.

За прошедшую 41 неделю обследовано на вирусы гриппа и ОРВИ 14 человек, проведено 145 исследований. На сегодняшний день в регионе циркулируют вирусы не гриппозной этиологии. По результатам лабораторного мониторинга за циркуляцией респираторных вирусов, заболеваемость ОРВИ связана с вирусами не гриппозной этиологии (выделены РНК риновируса) – у 4 человек.

В Республике Алтай 12.10.2017г. поступило дополнительно 1130 доз вакцины «Совигрипп» для вакцинации взрослого населения. Поступившая вакцина против гриппа для взрослого населения распределена по медицинским организациям: 880 доз- Горно-Алтайская городская поликлиника, 30 доз- БУЗ РА «Чойская РБ», 200 доз –БУЗ РА «Шебалинская РБ», 20 доз- БУЗ РА «Онгудайская РБ».

Заболеваемость ОРВИ наиболее высока в осенне-зимний период. Именно потому осенью так актуален вопрос своевременной профилактики этих заболеваний. Для того, что бы защитить свой организм от простуды нужно следовать некоторым рекомендациям:

1. Укреплять свой иммунитет, кушайте больше продуктов, которые содержат в себе

ВИТАМИНЫ.

Очень полезными для организма являются овощи, морепродукты, чеснок, молочнокислые продукты, ну и, конечно же - фрукты, содержащие витамин С (цитрусовые, киви).

Так же, очень полезен в это время года чай с лимоном или медом, соки, компоты из сухофруктов. Благоприятное влияние на организм осуществляет мед, в котором очень много лечебных компонентов. Его употребление способствует повышению иммунитета. Прекрасным средством для лечения простудных заболеваний так же является чеснок и чесночное масло.

Чеснок оказывает сильное действие на возбудителя простуды, поскольку содержит в себе бактерицидные компоненты. Прием во время простуды теплого молока с добавлением различного рода жиров является эффективным способом лечения простуды;

2. Как можно больше гуляйте на улице, на свежем воздухе. Прогулки укрепляют иммунитет, позитивно влияют на дыхательную систему, обогащают организм кислородом. Заметьте, что для прогулок лучше всего выбрать улицы без транспорта, парк, или же лес, избегая при этом чрезмерно людных мест;

3. Всегда после пребывания на улице тщательно мойте руки, ведь именно через них чаще всего передаются инфекции. Применение этой процедуры защитит вас и от других заболеваний;

4. Также необходимо соблюдать правильный режим работы и отдыха, поскольку перенапряжение и чрезмерная загруженность негативно влияют на организм, понижая его способность бороться с инфекциями.

Следует постараться избегать переутомления, стрессов и нервного напряжения. Здоровый и крепкий сон так же являются неотъемлемой частью режима. Для взрослого человека его продолжительность не должна быть меньше семи – восьми часов. Ведь

если мы не высыпаемся, организм слабеет, и в дальнейшем подвергается простудным заболеваниям;

5. Избегайте разного рода переохлаждений, в первую очередь – переохлаждений стоп, области поясницы, а также носа, ушей. Старайтесь приучить себя носить головные уборы в это время года, особенно при минусовых температурах воздуха;

6. Ведите активный образ жизни, занимайтесь гимнастикой. Даже 10 минут занятий в день оказывают организму большую поддержку;

Все перечисленные советы очень актуальны и важны, поэтому постарайтесь их придерживаться, ведь своевременная профилактика – залог здоровья.

В том случае, если ваше самочувствие стало резко ухудшаться, вы почувствовали недомогание, повысилась температура тела не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу.

Берегите своё здоровье, и организм ответит вам благодарностью!