

В настоящий момент в Республике Алтай заболеваемость гриппом и ОРВИ продолжает оставаться на неэпидемическом уровне. Фактическая заболеваемость ОРВИ за 42 неделю 2017г (16.10.2017 по 22.10.2017) составила 638 случаев, 527 из них дети до 14 л., что ниже эпидемического порога на -31,%. Темп прироста по отношению к предыдущей неделе составил -2,89%.

В г.Горно-Алтайске зарегистрировано 475 случаев заболеваемости ОРВИ, из них 406 дети до 14 лет, что ниже эпидемического порога на -26,3%. Темп прироста по отношению к предыдущей неделе составил +4,40%.

В целом по республике и в г.Горно-Алтайске, за прошедшую 42 неделю, заболеваемость ОРВИ не превысила эпидемический порог по всем возрастным группам. Госпитализированы с диагнозом ОРВИ 12 человек.

По результатам лабораторного мониторинга за циркуляцией респираторных вирусов, заболеваемость ОРВИ связана с вирусами не гриппозной этиологии (выделены РНК риновируса) – у 14 человек

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА и ОРВИ?

Самые распространённые симптомы гриппа A(H1N1)2009:

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ и ОРВИ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска

распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

Берегите своё здоровье, и организм ответит вам благодарностью!