

В настоящий момент в Республике Алтай заболеваемость гриппом и ОРВИ сохраняется на неэпидемическом уровне. На минувшей неделе (20.11.2017-26.11.2017) в Республике Алтай зарегистрировано 638 случаев заболевания острыми респираторными вирусными инфекциями. Заболеваемость совокупного населения Республики Алтай ниже эпидемического порога на -40,1 %. Темп прироста по отношению к предыдущей неделе составил +8,32%.

В целом по республике и в г.Горно-Алтайске, за прошедшую 47 неделю, заболеваемость ОРВИ не превысила эпидемический порог по всем возрастным группам. Госпитализированы с диагнозом ОРВИ 19 человек, из них дети от 0 до 2- 9, с 3 до 6 лет – 3, с 7 до 14 лет – 5, взрослых – 2.

В рамках лабораторного мониторинга за циркуляцией среди населения респираторных вирусов за 47 неделю в Республике Алтай число обследованных на вирусы гриппа и ОРВИ составило 31 человек, проведено 229 исследований. На сегодняшний день в регионе циркулируют вирусы не гриппозной этиологии (выделены риновирусы- 2, аденовирусы- 1).

Что необходимо знать о гриппе

Грипп – это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. При заболевании гриппом часто наблюдаются тяжелые формы течения инфекции, приводящие к серьезным осложнениям со стороны сердечно-сосудистой, легочной систем, почек. Грипп часто становится причиной развития или обострения ЛОР-патологии.

Первые признаки гриппа:

- высокая температура (38-40°С);

- кашель;

- боль в горле;

- кашель;

- насморк;

- ломота в теле;

- усталость;

- иногда понос или рвота.

Грипп распространяется быстро. Если больной человек пойдет на работу, в школу или в детское дошкольное учреждение – могут пострадать находящиеся с ним рядом люди.

При заболевании гриппом необходимо:

- оставаться дома;

- обязательно обратиться к врачу;

- принимать лекарства, которые выписал доктор;

- соблюдать постельный режим;
- больше отдыхать;
- есть больше фруктов, особенно цитрусовых и киви (в них много витамина С);
- тщательно мыть руки;
- держать дистанцию от других членов семьи 1,5-2 метра;
- избегать прикосновения к глазам, носу и рту немытыми руками;
- прикрывать нос и рот одноразовой салфеткой при кашле и чихании;
- немедленно выбрасывать использованную салфетку;
- избегать объятий, поцелуев, рукопожатий.

Чтобы уменьшить риск заражения гриппом или другими ОРВИ, выполняйте несложные процедуры:

- смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью или другими мазями и гелями с противовирусным действием, особенно перед выходом из дома;

- включайте в рацион продукты с большим содержанием белка;
- увеличьте потребление молочнокислых продуктов (кефир, биокефир и т.п.);
- съешьте перед сном несколько долек чеснока или лука;
- гуляйте на свежем воздухе;
- одевайтесь по погоде;
- избегайте как переохлаждения, так и перегревания;
- проводите влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств;
- регулярно проветривайте помещения.