

В настоящий момент в Республике Алтай заболеваемость гриппом и ОРВИ сохраняется на неэпидемическом уровне. На минувшей 49 неделе (03.12.2018-09.12.2018) в Республике Алтай зарегистрировано 538 случаев заболевания острыми респираторными вирусными инфекциями на 2 случая больше, чем на предыдущей неделе (536 случаев). Заболеваемость совокупного населения Республики Алтай ниже эпидемического порога на - 58,4 %. Темп прироста по отношению к предыдущей неделе составил +0,37%.

Заболеваемость ОРВИ населения г. Горно-Алтайск ниже эпидемического порога во всех индикаторных группах населения. За неделю в г. Горно-Алтайск зарегистрирован 244 случая ОРВИ – на 23 случая больше, чем на предыдущей неделе.

Госпитализированы с диагнозом ОРВИ 21 человек, все дети.

В рамках лабораторного мониторинга за циркуляцией среди населения респираторных вирусов за 49 неделю в Республике Алтай число обследованных на вирусы гриппа и ОРВИ составило 38 человек, проведено 228 исследований. На сегодняшний день в регионе циркулируют вирусы не гриппозной этиологии.

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.

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?

- высокая температура тела
- кашель
- насморк
- боль в горле
- головная боль
- учащенное дыхание
- боли в мышцах
- конъюнктивит

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!