В республике сохраняется стабильная санэпидобстановка, отмечается сезонный рост заболеваемости ОРВИ. Заболеваемость гриппом и ОРВИ на неэпидемическом уровне. Превышения недельных эпидемических порогов не наблюдается. Ограничительные мероприятия в образовательных и лечебных учреждениях не проводились.

За 4-ю неделю темп прироста по совокупному населению заболеваемости ОРВИ по отношению к предыдущей неделе составил +1,54%**.** Фактическая заболеваемость ОРВИ за 4-ю неделю (23.01.2012 по 29.01.2012) составила 594 случая, ниже эпидпорога на 44,4%.

За указанный период с признаками гриппа и ОРВИ госпитализировано 24 человека (4,0% от числа заболевших), из них дети до 14 лет - 22.

Вирусологической лабораторией ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай» обследовано 17 человек с подозрением на заболевание гриппом, лабораторно подтвержден 1 случай гриппа А H3N2 (сезонный грипп).

Напоминаем всем жителям и гостям республики о мерах профилактики гриппа и ОРВИ:

Чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:

избегать контакта с больными людьми;

стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;

при контакте с больными людьми одевать маску;

мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;

закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;

избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);

регулярно проветривать помещение;

не трогать грязными руками глаза, нос и рот;

вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Если Вы заболели, максимально ограничьте контакты с другими людьми и вызовите врача как можно быстрее, чтобы получить рекомендации по лечению. Оставайтесь дома, по возможности, в течение 7 дней от начала заболевания и не пренебрегайте мерами личной повседневной гигиены.

Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами

Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно антивирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы

Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

Если в семье появился больной, необходимо соблюдать следующие правила:

по возможности, разместить больного члена семьи отдельно от других,

уход за больным желательно осуществлять одному человеку,

избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина,

все члены семьи должны соблюдать гигиенические меры – использование масок, частое мытье рук, протирание рук дезинфицирующими средствами,

следить за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа,

стараться находиться от больного на расстоянии не менее 1 метра,

выделить для больного отдельную посуду.

внимательно следить за состоянием больного, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

Препараты для профилактики гриппа весьма разнообразны. Основными из них являются: «Арбидол», Интерфероны — «Альфарон» (интраназальные капли), «Гриппферон» (интраназальные капли), мазь с «Интерфероном»; индукторы интерферонов — «Циклоферон», «Кагоцел», «Амиксин».

Нельзя не сказать и о растительных лекарственных препаратах, которые давно и широко используются при различных заболеваниях, в том числе и вирусной природы, в том числе и для профилактики. Из огромного числа лекарственных растений мы остановимся лишь на некоторых из них:

Лук, чеснок — содержат фитонциды, противомикробные вещества растительного происхождения.

Мята, сосна — обладают вирулицидным действием и используются для ингаляций.

Лимон, шиповник, клюква, брусника, облепиха — кладезь витаминов, в том числе витамина С (аскорбиновая кислота), на их основе готовятся витаминные напитки (чай, морс, настой).