

На текущий момент заболеваемость гриппом и ОРВИ в Республике Алтай по совокупному населению ниже эпидемического порога на -20,5 %. За прошедшую (41) неделю зарегистрировано 729 случаев заболеваемости ОРВИ, в том числе 361 - среди детей до 14 лет.

В целом по республике госпитализирован с признаками ОРВИ 51 человек, 32 взрослых и 19 детей.

В Республике Алтай продолжается прививочная кампания против гриппа. К настоящему времени в регионе привито уже 80 тысяч человек, в том числе 27472 ребенка и 51774 взрослых или 36,57 % всего населения региона. План иммунизации в сезоне 2020 года выполнен на 60,6 %. Планируется привить 132 тысячи жителей Республики Алтай, что обеспечит охват иммунизацией 60 % населения и позволит создать надежный коллективный иммунитет.

Напоминаем жителям региона, что в текущем эпидемическом сезоне риски для здоровья населения существенно выше в связи с ожидающейся одновременной циркуляцией вирусов гриппа и новой коронавирусной инфекции.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ сводится к тому, чтобы повысить устойчивость организма к вирусам и не допустить его проникновения в организм.

Имеются следующие практические рекомендации, которые следует соблюдать, чтобы оградить себя от инфекции:

- Поддержание оптимальных параметров температуры воздуха и его влажности в помещениях с большим скоплением людей.
- Регулярное проветривание помещений.
- Прогулки на свежем воздухе.
- Полноценное питание. Пища должна обеспечивать необходимое поступление в организм белков, жиров, углеводов и витаминов.
- Адекватный питьевой режим позволяет восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Доказано, что вирусам намного проще внедряться в клетки

эпителии верхних дыхательных путей, когда они пересохшие и на них имеются микротрещины.

- Физическая активность, которая включает в себя ежедневные занятия спортом.
- Полноценный отдых. В первую очередь – это здоровый сон. Для поддержания функционирования иммунитета, следует спать не менее 8 часов в сутки.
- Поддержание чистоты в помещении, ежедневная влажная уборка с минимальным использованием средств бытовой химии.
- Соблюдение масочного режима в период подъема заболеваемости ОРВИ и коронавирусной инфекции.
- Избегание мест массового скопления людей.
- Тщательное мытье рук после посещения общественных мест. До этого момента не следует прикасаться к лицу, губам, носу.
- В плане гигиены внимание следует уделять не только рукам, но и носовым путям. Туалет носа нужно осуществлять после каждого посещения общественного места. Для этого подойдут специальные растворы и спреи на основе морской воды, а также обычный физиологический раствор. В дополнении к этой процедуры можно полоскать горло раствором соды и соли.
- Во время разговора следует держаться на расстоянии, как минимум, одного метра от собеседника.
- В помещениях целесообразно использование рециркуляторов воздуха, ультрафиолетовых ламп.

Уважаемые жители Республики Алтай, не пренебрегайте мерами профилактики. Берегите свое здоровье! И помните, любую болезнь легче предупредить, чем лечить!