

За 2 неделю 2021 года (с 11 по 17 января) в Республике Алтай зарегистрировано 509 случаев заболевания ОРВИ, в том числе 132 – среди детей до 14 лет. Заболеваемость ОРВИ ниже уровня эпидемического порога на 28,8 %. Госпитализированы с признаками ОРВИ за неделю 27 человек, в том числе 18 взрослых и 9 детей. Наибольшее число заболевших регистрируется в столице республики – городе Горно-Алтайске. За неделю здесь за медицинской помощью с признаками ОРВИ обратились 290 человек.

Лабораторные исследования материалов от заболевших вирусом гриппа не обнаружили. За неделю проведено 362 исследования, в одном случае обнаружена РНК аденовируса.

В то же время в Республике Алтай продолжается рост числа заболевших новой коронавирусной инфекцией. За прошедшую неделю зафиксирован рост заболеваемости на 30 % по сравнению с первой неделей года.

**Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай рекомендует соблюдать меры профилактики, которые помогут снизить риск заболевания респираторными инфекциями:**

1. Мыть руки после посещения многолюдных мест, общественного транспорта и перед едой.

2. Использовать маски для защиты органов дыхания

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

3. Соблюдать расстояние и этикет: не менее 1,5 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

4. Вести здоровый образ жизни:

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

5. Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

6. Проводите регулярную дезинфекцию поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) – это поможет удалить вирусы с поверхностей.

**При первых признаках заболевания немедленно обращайтесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением и не посещайте рабочее место или организованный детский коллектив.**