О заболеваемости ОРВИ в Ростовской области и городе Ростове-на-Дону и меры профилактики

В ходе еженедельного мониторинга за 13 неделю (29.03.2021 - 04.04.2021) в целом среди совокупного населения Ростовской области зарегистрировано 11 986 случаев заболевания ОРВИ (28,5 на 10 тысяч населения), что ниже эпидемического порога на 22,5 %, и также ниже толерантных уровней среди всех возрастных групп 0-2, 3-6, 7-14 лет, 15 лет и старше (- 68,3 %, - 61,4 %, - 66,3 %, - 30,8 % соответственно), показатель заболеваемости был на 5,8 % ниже уровня 12 недели 2021.

В ходе еженедельного мониторинга на 13 неделе в целом по г. Ростову-на-Дону зарегистрировано 4 454 случая заболевания ОРВИ (39,3 на 10 тысяч населения), что ниже эпидемического порога на 16,0 %. Показатель превысил толерантные уровни в возрастной 15 лет и старше на 15,1 % (был ниже в возрастных группах 0-2-56,1 %, 3 - 6 лет - 48,8 %, от 7 до 14 лет - на 52,9 %), показатель заболеваемости по совокупному населению был ниже уровня 12 недели 13,3 %.

На 13 неделе 2021 частота госпитализации заболевших ОРВИ по населению в целом по Ростовской области составила 1,1; абсолютное число госпитализированных с диагнозом грипп и ОРВИ по сравнению с 12 неделей 2021 года снизилось на 17,0 % (137 госпитализированных против 154 на 10 неделе 2021).

В Ростовской области проводится еженедельный вирусологический мониторинг гриппа и ОРВИ, за 13 неделю 2021 обследовано 65 человек, определен 1 вирус гриппа В у не привитого ребенка и 34 возбудителя негриппозной этиологии, или 53,8 % (парагриппа -1, аденовирус - 2, риновирус - 9, метапневмовирусы - 12, коронавирус NL-63, 229 - 5 и бокавирус - 5).

Основными мерами профилактики являются соблюдение правил личной гигиены и принципов здорового образа жизни

Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья.

Ведение здорового образа жизни, как важное составляющее профилактики гриппа и ОРВИ для каждого человека, способствует повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.

ЗОЖ включает:

• оптимальный режим труда и отдыха;

• правильное (сбалансированное и качественное) питание;

• двигательная активность: занятия физкультурой и спортом, закаливание;

• соблюдение правил личной гигиены;

• психогигиена, умение управлять своими эмоциями;

• отказ от вредных привычек (алкоголь, табачные изделия, наркотические средства)

Меры профилактики гриппа и ОРВИ:

• после каждой поездки в общественном транспорте, по приходу домой, необходимо тщательно вымыть руки. Если возможности вымыть руки нет, при себе рекомендуется иметь антибактериальные влажные салфетки или антибактериальный гель;

• не следует прикасаться грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа;

• избегайте мест скопления людей;

• соблюдайте социальное дистанцирование и респираторный этикет.

Если вы заболели, воздержитесь от посещения работы, оставьте дома заболевшего ребенка. Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни.

Придерживайтесь здорового образа жизни. Правильное питание, сон, физические упражнения способствуют формированию устойчивости к инфекционным заболеваниям.
Отдел эпидемиологического надзора