

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

В ходе еженедельного мониторинга за 01 неделю 2021 г. (04.01.2021 – 10.01.2021) в целом среди совокупного населения Ростовской области зарегистрировано около 8,4 тысяч случаев заболевания ОРВИ (19,9 на 10 тысяч населения), что ниже эпидемического порога на 21,7 %. Показатель превысил толерантные уровни в возрастной группе 15 лет и старше на 33,7 % (был ниже в возрастных группах 0 - 2 – 61,1 %, 3 – 6 лет – 73,1 %, 7 – 14 – 76,5 %), показатель заболеваемости в сравнении с 53 неделями 2020 по совокупному населению был ниже на 33,3 %.

В ходе еженедельного мониторинга на 01 неделе в целом по г. Ростову-на-Дону зарегистрировано более 3,0 тысяч случаев заболевания ОРВИ (показатель на 10 тысяч – 26,6), что на уровне эпидемического порога (-1,9 %). Показатель превысил толерантные уровни в возрастной 15 лет и старше на 180,0 % (был ниже в возрастных группах 0 - 2 – 80,2 %, 3 – 6 лет – 67,7 %, от 7 до 14 лет на 68,0 %), показатель заболеваемости по совокупному населению был ниже уровня 53 недели на 34,2 %. Рост заболеваемости ОРВИ связан вероятнее всего с COVID-19.

На 01 неделе 2021 года частота госпитализации от заболевших ОРВИ по населению в целом по Ростовской области составила 1,8; абсолютное число госпитализированных с диагнозом грипп и ОРВИ по сравнению с 53 неделями 2020 года увеличилась на 14,1 %.

По данным мониторинга за 01 неделю 2021 года, определены риновирусы и метопневмовирусы (5). Циркуляция вирусов гриппа не установлена.

**Управление Роспотребнадзора по Ростовской области напоминает, что основным путем передачи вируса гриппа является воздушно-капельный.** И больной человек наиболее заразен для окружающих первые 3 – 4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего периода заболевания. Известно, что вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75 - 100 °С), а также дезинфицирующих средств, вирус во внешней среде живет 2 – 8 часов.

Люди, инфицированные вирусом гриппа, начинают распространять возбудителя

инфекции за день до появления первых симптомов заболевания вплоть до седьмого дня болезни.

Уже в первые часы заболевания температура тела достигает максимальных показателей – 39 - 40 °С, появляется резкая слабость, выраженные головные и мышечные боли, боль при движении глазными яблоками или при надавливании на них. Катаральный синдром часто отступает на второй план: проявляется сухостью и ощущением першения в горле, заложенностью носа, сухим кашлем. У некоторых людей грипп сопровождается тошнотой, рвотой и диареей.

Вирус гриппа, размножаясь в респираторном тракте, вызывает разрушение эпителия, функцией которого является очищение дыхательных путей от пыли, бактерий. Если эпителий разрушается, он уже не может в полной мере выполнять свои защитные функции и бактерии с большей легкостью проникают в легкие. Таким образом, появляется опасность развития **наиболее частого осложнения гриппа - пневмонии**. Другие бактериальные инфекции, часто возникающие после гриппа – синусит, бронхит, отит, миокардит. После гриппа часто наблюдаются обострения хронических заболеваний, таких как: бронхиальная астма, хронический бронхит, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и др. Осложнения после гриппа могут быть очень серьезными, нанести непоправимый вред Вашему здоровью и здоровью Ваших близких.

Существуют так называемые группы риска (по возможным осложнениям) - это лица, среди которых наиболее вероятно развитие осложнений от гриппа:

- беременные;

- лица старше 60 лет;

- лица, страдающие хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистые, сахарный диабет, хроническое заболевание легких, лица с иммунодефицитом);

- часто болеющие острыми респираторными инфекциями;

- дети дошкольного возраста;

- школьники;

- медицинский персонал;

- работники сферы обслуживания;

- работники транспорта;

- работники учебных заведений;

- воинские контингенты.

**Очень важно для профилактики гриппа и ОРВИ укреплять защитные иммунные механизмы в течение всего года, особенно в зимний период в подъем заболеваемости этими инфекциями.**

Для этого необходимо:

- вести активный и здоровый образ жизни;

- следить за рационом питания, он должен быть сбалансированным;

- проводить закаливающие процедуры (перед проведением обязательно проконсультироваться с врачом).

***И главное, в случае появления признаков болезни (подъем температуры тела, кашель, насморк, боль в горле, боль в мышцах и др.) необходимо обратиться к врачу. Эта мера предосторожности поможет защитить Вас от возможных осложнений.***