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

В ходе еженедельного мониторинга на 10 неделе (02 марта – 08 марта 2020 года) в целом по области зарегистрировано более 17,6 тысяч случаев заболевания ОРВИ, показатель на 10 тысяч населения составил 51,5, что ниже эпидемического порога на 14,7%. В городе Ростове-на-Дону зарегистрировано более 5,7 тысяч случаев, показатель на 10 тыс. населения составил 51,1, что ниже уровня эпидемического порога на 19,8 %.

На 10 неделе частота госпитализации от заболевших ОРВИ по населению в целом по Ростовской области составила 2,5; абсолютное число госпитализированных с диагнозом грипп и ОРВИ уменьшилось на 32,5 % в сравнении с 09 неделей 2020 года.

По данным вирусологического мониторинга за гриппом и ОРВИ в Ростовской области за вышеуказанный период обследовано 62 человека с диагнозом ОРВИ и выявлено 24 положительных результата; вирусы гриппа определены в 18 случаях и представлены вирусом гриппа В - 13, вирусом гриппа А(H1N1)pdm09 - 4 и вирусом гриппа А(H3N2) - 1 .

Было диагностировано 6 случаев заболеваний негриппозной этиологии (в 2-х случаях они были вызваны аденовирусом, РС-вирусом - 2 и 2 – др. вирусами).

Риска заражения сохраняется и мы рекомендуем, по возможности, непривитым лицам избегать мест массового скопления людей. Если же вы вакцинированы в этом сезоне грипп вам не страшен. Также не стоит забывать об общеукрепляющих методах - полноценном питании, пребывании на свежем воздухе, двигательной активности, а также неспецифической профилактике ОРВИ, гриппа - приеме поливитаминов, фитоадаптогенов, к которым относятся экстракт элеутерококка, эхинацеи и другие.

**Не следует заниматься самолечением.** В случае появления признаков болезни (подъем температуры тела, кашель, насморк, боль в горле, боль в мышцах и др.) необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте «Респираторный этикет», при кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовыми платками и выбрасывать их в урну после использования;

Применяйте индивидуальные средства защиты органов дыхания (маска), особенно в общественных местах, она защитит Вас от инфицирования. Не стоит также забывать, о кратности ее замены через 3-4 часа, в последствии она становится источником инфекции.