

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

В ходе еженедельного мониторинга за 03 неделю 2021 г. (18.01.2021 – 24.01.2021) в целом среди совокупного населения Ростовской области зарегистрировано 15,7 тысяч случаев заболевания ОРВИ (37,5 на 10 тысяч населения), что ниже эпидемического порога на 10,0 %. Эпидпорог превышен в возрастной группе 15 лет и старше на 34,3 % (был ниже в возрастных группах 0 - 2 – 44,2 %, 3 – 6 лет – 57,9 %, 7 – 14 – 47,5 %), показатель заболеваемости в сравнении с 02 неделей 2020 по совокупному населению был выше на 5,2 %.

В ходе еженедельного мониторинга на 03 неделе в целом по г. Ростову-на-Дону зарегистрировано более 6,1 тысяч случаев заболевания ОРВИ (показатель на 10 тысяч – 54,0), что выше эпидемического порога на 20,4 %. Показатель превысил толерантные уровни в возрастной 15 лет и старше на 62,6 % (был ниже в возрастных группах 0 - 2 – 61,7 %, 3 – 6 лет – 32,9 %, от 7 до 14 лет на 23,5 %), показатель заболеваемости по совокупному населению был выше уровня 02 недели на 62,6 %.

На 03 неделе 2021 частота госпитализации от заболевших ОРВИ по населению в целом по Ростовской области составила 2,02; абсолютное число госпитализированных с диагнозом грипп и ОРВИ по сравнению с 02 неделей 2021 года увеличилось на 227,8 %.

По данным мониторинга за 03 неделю 2021 года, определены метопневмовирусы (1). Циркуляция вирусов гриппа не установлена.

### О мерах профилактики:

- **часто мойте руки с мылом**; мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками;

- **соблюдайте социальное дистанцирование и респираторный этикет**; вирусы

передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания;

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

- **защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски**; среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Оставайтесь дома, если заболели и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.