

Подъем заболеваемости гриппом и ОРВИ начинается, как правило, в холодное время года. Этому способствует высокая устойчивость вируса гриппа к низкой температуре и снижение защитных сил человека при переохлаждении.

Каждый год с октября отмечается постепенный подъем заболеваемости острых респираторных вирусных инфекций. По оперативным данным с октября (за 42 неделю, 14 по 20.10.19г.) отмечается небольшой подъем заболеваемости острых респираторных вирусных инфекций на 11,8% (зарегистрировано 3453 против 3043 случая в 2018г.).

По данным ежегодного лабораторного мониторинга в в октябре-ноябре циркулируют вирусы негриппозной этиологии (парагрипп, аденовирусы, РС-вирусы). Лабораторного подтверждения случаев гриппа не установлено. В эпидемический процесс вовлекаются преимущественно дети до 14-летнего возраста, составляя 68% из всех заболевших. Рост заболеваемости для нашей республики характерен, начиная с декабря, с пиком заболеваемости в конце января и феврале следующего года.

Ежегодно Всемирная организация здравоохранения прогнозирует какими видами гриппа будет обусловлен эпидемический сезон и на 2019-2020гг. для стран Северного полушария актуальными признаны следующие штаммы вирусов гриппа, которые и вошли в состав противогриппозных вакцин:

- вирус, подобный A/Brisbane/02/2018, (H1N1) pdm09;
- A/Kansas/14/2017, (H3N2) — подобный вирус;
- вирус типа В / Colorado / 06/2017 (линия В / Victoria / 2/87).

С целью усиления профилактических мероприятий и стабилизации заболеваемости среди населения Министерством здравоохранения закуплено более 150 000 доз противогриппозной вакцины «Гриппол плюс». Вакцина предназначена для групп риска (медицинские работники, лица с хроническими заболеваниями, часто болеющие дети, дети детских домов, школ-интернатов, беременные и т.д., их по республике более 600 тысяч человек), в данное время во всех районах, городах в центрах семейной медицины лицам, относящимся к группам риска бесплатно проводится вакцинация.

Кроме того, всем желающим получить профилактическую вакцину против гриппа проводится вакцинация в ЦСМ №6 и №8, а также в частных медицинских центрах г.Бишкек («Гиппократ»,

«Малыш», «Кроха», «Цадмир») на платной основе, цена от 600 до 650 сомов .

### **Что нужно делать, чтобы не заболеть**

1. Сегодня миграция людей огромна, однако следует воздержаться от частых поездок и посещений массовых мероприятий, надо беречь свое здоровье, особенно если Вы заболели гриппом или ОРВИ.
2. Профилактика против гриппа — это сбалансированное питание, то есть витамины, минералы и другие полезные вещества, которые дадут силы Вашему организму противостоять опасной инфекции (цитрусовые, яблоки, шиповник, лук, чеснок). Обильное питье полезно, как при самом гриппе, так и в качестве профилактики — с его помощью токсины из организма выводятся гораздо быстрее: травяные чаи, отвар шиповника, чай с малиной и медом и др. Чаше проветривайте помещение — гриппу очень «по вкусу» теплый, сухой воздух.
3. Регулярное промывание носа создает защитный барьер на Вашей слизистой, через которую в организм может проникнуть вирус гриппа. Смазывайте слизистую носа перед выходом на улицу оксолиновой мазью или вазелином — это также задержит инфекцию.
4. Мойте руки до и после еды, а особенно после посещения общественных мест.
5. Хорошая профилактика против гриппа — спорт. Физическая нагрузка улучшает кровообращение, организм насыщается кислородом и создается все больше иммунных клеток.
6. Для предотвращения осложнений гриппа лица с хроническими заболеваниями, дети, беременные при первых симптомах болезни обязательно должны обратиться к врачу!