

## COVID-19. По-прежнему с нами

Эпидобстановка по новой коронавирусной инфекции в России остается на строгом контроле Роспотребнадзора. Это связано с отмеченным в последнее время ростом случаев выявления коронавируса. Кроме того, в связи с грядущим началом учебного года и массовым возвращением граждан из отпусков, ожидается дальнейший рост заболеваемости. О том, как обезопасить себя и близких от COVID-19 - в нашей статье.

[По итогам 30 недели 2022 года](#) в России зарегистрировано 73 717 случаев заболевания COVID-19. Показатель заболеваемости составил 50,23 на 100 тыс. населения, что на 67,6% выше, чем на прошлой неделе. Превышение средних показателей заболеваемости (50,23 на 100 тыс. населения) зарегистрировано в 15 регионах.

Специалисты Роспотребнадзора отмечают, что рост заболеваемости связан с распространением новых подвариантов штамма «Омикрон». Так, за последние две недели к линии ВА.1 геноварианта «Омикрон» отнесено 0,83% от общего количества сиквенсов, к линии ВА.2 – 16,4%, к линиям ВА.4/ВА.5 – 82,58%. Геномные последовательности, отнесенные к штамму «Дельта» и подварианту ВА.2.75 («Кентавр») штамма «Омикрон», фиксируются в единичных случаях.

В настоящее время коронавирусная инфекция часто протекает в форме ОРВИ, но, несмотря на это, болезнь по-прежнему представляет значительную угрозу для уязвимых категорий граждан.

Чтобы снизить риски заражения, [Роспотребнадзор рекомендует](#) внимательно отнестись к рекомендуемым мерам защиты от инфекции.

1. При плохом самочувствии избегайте контакта с окружающими, даже если у вас отрицательный результат ПЦР-теста на COVID-19.
2. Если заболели – оставайтесь дома.
3. Не занимайтесь [самолечением](#). Если вы почувствовали, что заболели и симптомы болезни нарастают, немедленно обратитесь за медицинской помощью – вызовите врача на дом и следуйте его рекомендациям. Лечитесь и принимайте лекарства только по назначению врача.
4. Регулярно проветривайте помещения (желательно в течение 30 минут). Наиболее эффективный способ проветривания – сквозной, когда одновременно открыты противоположные окна. Постоянно приоткрытые окна не позволяют обеспечить необходимый воздухообмен.
5. Защитите себя от тяжелого течения болезни с помощью вакцинации. Помните, что рекомендуется прививаться от COVID-19 каждые полгода. Регулярная ревакцинация помогает поддерживать необходимый уровень иммунитета.

Привиться от коронавирусной инфекции можно в поликлинике по месту жительства или в многочисленных пунктах вакцинации по всей России.

6. [Мойте руки!](#) Мытьё рук с мылом – простая и известная всем с раннего детства процедура – является важным элементом профилактики коронавирусной инфекции.

7. В местах массового скопления людей [рекомендуется использовать маску](#). Это особенно важно для уязвимых категорий населения, в число которых входят пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями.

Эти же меры помогут вам, вашим близким и друзьям снизить риски заражения другими респираторными заболеваниями, в том числе гриппом.

Берегите себя и будьте здоровы!