**О ситуации по заболеваемости гриппом и ОРВИ и мерах их профилактики в Костромской области**

С 13 по 19 марта 2017 года на территории Костромской области с гриппом и ОРВИ за медицинской помощью обратились 6857 человек, что на уровне предыдущей недели.

Удельный вес детей в возрасте до 14 лет, заболевших гриппом и ОРВИ, составил 74% от общего числа обратившихся. Заболеваемость детей в возрасте 3-6 лет остается на уровне расчетных показателей эпидемических порогов.

По результатам лабораторного мониторинга, проведенного в период с 13 по 19 марта 2017 года, обнаружены  вирусы гриппа В, среди вирусов не гриппозной этиологии – РС-вирусы, риновирусы.

Для снижения уровня заболеваемости образовательный процесс на прошлой неделе частично (группы, классы) был приостановлен  в 26-х  детских садах и 15-и школах, полностью закрыто 3 школы.

В городе Кострома на 11календарной неделе 2017 года гриппом и ОРВИ заболело 3609  человек, из них 2629 детей до 14 лет. Превышение эпидемического порога по заболеваемости сохраняется у детей в возрасте 3-6 лет.

В целях предупреждения заболеваний гриппом и ОРВИ  Управление Роспотребнадзора по Костромской  области рекомендует соблюдать меры профилактики острых респираторных заболеваний:

- по возможности не контактировать с лицами, имеющими признаки гриппа и ОРВИ (кашель, насморк, боль в горле, высокая температура, головная боль, ломота в теле, озноб, слабость);

- регулярно мыть руки и протирать их антибактериальными влажными салфетками;

- проводить закаливающие процедуры;

-употреблять витамины и иммуномоделирующие препараты, пить много жидкости, правильно питаться, ежедневно делать зарядку или гулять на свежем воздухе;

- не заниматься самолечением,  при появлении признаков ОРВИ остаться дома и обратиться за медицинской помощью.

Эти простые правила укрепят организм и помогут сделать его  менее уязвимым для микробов и  вирусов, распространяющих ОРЗ, ОРВИ и грипп.