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

В Костромской области с 27 марта по 2 апреля 2017 года с гриппом и ОРВИ обратились 4645 человек, из них 75% составили дети до 14 лет. По сравнению с предыдущей неделей число заболевших уменьшилось, показатели заболеваемости ниже эпидемических порогов.

В структуре циркулирующих в области респираторных вирусов продолжают доминировать, как и в целом по Российской Федерации, вирусы гриппа В.

Для снижения уровня заболеваемости детей карантин с 27 марта по 2 апреля 2017 года вводился в 1-й группе 1-го общеобразовательного учреждения, в 16-и группах 15-ти детских садах. Полностью был закрыт детский сад в г. Галич.

В городе Кострома с 27 марта по 2 апреля 2017 года респираторными инфекциями заболело 2542 человека, что меньше на 14%, чем за предыдущую неделю 2017 года, в том числе 1910 детей до 14 лет.

Как известно болезнь легче предупредить, чем её лечить. Несмотря на снижение уровня заболеваемости, меры профилактики гриппа и ОРВИ остаются актуальными.

Не находиться близко с  лицами, имеющими признаки  гриппа и ОРВИ (кашель, насморк, чихание, боль в горле, высокая температура, головная боль, ломота в теле, озноб, слабость). Регулярно мыть руки с мылом под проточной водой, в обязательно порядке – при возвращении с улицы или после посещения мест скопления людей. Проводить закаливающие процедуры, выбор которых зависит от общего состояния здоровья, ежедневно делать зарядку или гулять на свежем воздухе. Полноценно питаться, пить в достаточном количестве жидкости.

При появлении признаков респираторной инфекции остаться дома, не заниматься самолечением,  обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

