**Об эпидситуации по острым респираторным заболеваниям и о мерах профилактики гриппа и ОРВИ**

С 16 по 23 октября 2017 года в Костромской области с симптомами острых респираторных инфекций за медицинской помощью обратились 4919 человек, что на уровне предыдущей недели. Удельный вес детей до 14 лет составляет 73%. Случаев гриппа не выявлено, отмечается циркуляция вирусов не гриппозной этиологии.

Для снижения уровня заболеваемости ограничительные меры в виде приостановления деятельности на прошлой неделе  применялись в 9-и детских образовательных организациях.

Продолжается иммунизация населения против гриппа. Суммарный охват прививками против гриппа составляет 30% от населения региона.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — работникам медицинских и образовательных учреждений, учащимся и студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта, работникам коммунальной сферы и другим.

Вакцинацию необходимо проводить до эпидемического подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ. Профилактические прививки осуществляют медицинские организации с привлечением специально обученного медицинского персонала, при этом перед вакцинацией обязательно проводится осмотр врачом (фельдшером).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа!

 В целях предупреждения распространения гриппа и ОРВИ так же рекомендуется соблюдать меры неспецифической профилактики:

- прежде всего, необходимо вести здоровый образ жизни - чаще бывать на свежем воздухе, совершать прогулки, заниматься спортом, высыпаться, соблюдать сбалансированный рацион питания, закаляться;

- избегать контакта с заболевшими людьми, а если это невозможно - не сближаться с ними больше, чем на 1 метр и надевать маску;

- чаще мыть руки с мылом, либо протирать их антибактериальными средствами или салфетками, не дотрагиваться до глаз, рта и носа грязными руками;

- тщательно убирать и периодически проветривать помещения;

- начать прием витаминов C, A и группы B в возрастных дозировках, сироп из плодов шиповника по 1 чайной ложке в день;

- по назначению врача возможен прием лекарственных препаратов для коррекции иммунного статуса, курсами разной продолжительности, особенно людям часто и длительно болеющим, имеющим хронические заболевания, вторичные иммунодефициты и другие.