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

Эпидемическая ситуация по острым респираторным заболеваниям на территории Костромской области на 45-й календарной неделе характеризовалась низким уровнем заболеваемости.

Случаев гриппа не выявлено, отмечается циркуляция вирусов не гриппозной этиологии.

По данным мониторинга иммунизацию против гриппа прошли более 41% жителей региона.

Вакцинация против гриппа 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.

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 медицинскую 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;

- по согласованию с медицинскими работниками 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.