**О ситуации по заболеваемости гриппом и ОРВИ и мерах**

**их профилактики в Костромской области**

Благодаря принятым в Костромской области противоэпидемическим мерам, направленным на предупреждение эпидемического распространения гриппа и ОРВИ, ситуация стабилизировалась.

С 26 декабря 2016 года по 1 января 2017 года за медицинской помощью обратилось 6370 человек, что на 38 % меньше чем за предыдущую неделю. Эпидемические пороги по гриппу и ОРВИ превышены, кроме заболеваемости детей в возрасте 0-2 года.

По результатам лабораторного мониторинга в исследованных пробах обнаружены вирусы гриппа A(H3N2) и вирусы не гриппозной этиологии – риновирусов.

От общего числа заболевших почти 60% составляют дети до 14 лет. Для снижения уровня заболеваемости учебные занятия на прошлой неделе были приостановлены в классах и группах 5-и школах и 26 и детских садах, полностью – 3-х школах.

В городе Кострома с 26 декабря 2016 года по 1 января 2017 года гриппом и ОРВИ заболело 3633 человека, из них 2 тыс. детей до 14 лет. Превышение эпидемических порогов по заболеваемости детей и взрослых сохранилось.

В целях предупреждения заболеваний гриппом и ОРВИ и сохранения благополучия своего здоровья в течение всех новогодних выходных Управление Роспотребнадзора по Костромской области рекомендует соблюдать меры профилактики острых респираторных заболеваний:

- сократить время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте;

- пользоваться лицевой медицинской маской в местах сосредоточения людей;

- избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют;

- регулярно тщательно мыть руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта;

- промывать полости носа, особенно после улицы и общественного транспорта;

- регулярно проветривать помещение, увлажнять воздух и делать влажную уборку;

- есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, капуста, зелень, лимон и др.);

- есть как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука (если позволяет состояние организма);

- по рекомендации врача использовать препараты и средства, повышающие иммунитет;

- в случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начать приём противовирусных препаратов (по согласованию с врачом, с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

При появлении признаков заболевания гриппом или ОРВИ необходимо остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя начать лечение, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу.

Самолечение при гриппе недопустимо и именно медицинский работник должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Для получения эффекта от лечения следует строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства.

Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай или ягодный морс, в том числе клюквенный или брусничный. Пить нужно чаще и как можно больше.

При кашле и чихании прикрывать рот и нос салфеткой однократного применения.

Помещение, где находится больной регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать лицевую медицинскую маску.