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

На территории Костромской области в период с 23 по 29 января 2017 года за медицинской помощью по поводу гриппа и ОРВИ обратились 6222 человека. Заболеваемость детей в возрасте 3-6 лет на уровне эпидемического порога, в остальных возрастных группах детей и взрослых - ниже еженедельных расчетных уровней.

Дети в возрасте до 14 лет составили 68,5% от общего числа заболевших гриппом и ОРВИ.

По результатам лабораторных исследований, проведенных с 23 по 29 января 2017года, среди положительных находок   преобладают  вирусы гриппа A(H3N2). Во всех случаях лабораторно подтвержденного гриппа болеют лица, не имеющие сведений о прививках против гриппа.

В городе Кострома с 23 по 29 января 2017 года гриппом и ОРВИ заболело 3296  человек, из них 2283 детей до 14 лет. Эпидемические пороги заболеваемости не превышены.

Образовательный процесс на прошлой неделе частично (группы, классы) был приостановлен  в 27  детских садах и 15-и школах, полностью был закрыт 1 детский сад.

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

 - оставаться дома при появлении симптомов гриппа и ОРВИ;

- избегать посещения мест скопления большого количества людей, по возможности не контактировать с зараженными гриппом и ОРВИ;

- регулярно мыть руки и протирать их антибактериальными влажными салфетками;

- непременно пользоваться индивидуальными защитными масками, особенно находясь в общественном транспорте или других закрытых, плохо проветриваемых помещениях;

- 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 выявлении  признаков ОРВИ обращаться за медицинской помощью.

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