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

По данным оперативного мониторинга с 13 по 19 февраля 2017 года за медицинской помощью по поводу гриппа и ОРВИ в Костромской области обратились 7634 человек, что на уровне предыдущей недели. Эпидемические пороги заболеваемости превышены у детей дошкольного и школьного возраста.

Заболеваемость детей в возрасте до 14 лет составила 73,4% от общего числа заболевших гриппом и ОРВИ.

По результатам лабораторного мониторинга, проведенного на 7 неделе 2017 года определялись единичные антигены  вируса гриппа В, среди вирусов не гриппозной этиологии: аденовирусы, РС-вирусы, риновирусы.

Для снижения уровня заболеваемости образовательный процесс на прошлой неделе частично (группы, классы) был приостановлен  в 39  детских садах и 17-и школах, полностью закрыта одна школа и колледж.

В городе Кострома с 13 по 19 февраля 2017 года гриппом и ОРВИ заболело 4032  человек, из них 3016 детей до 14 лет. Эпидемический порог заболеваемости гриппом и ОРВИ более чем на 10% превышен у детей дошкольного и школьного возраста.

Грипп и ОРВИ – это острые инфекционные заболевания, передаются от человека к человеку. Основные пути передачи гриппа – воздушно-капельный и контактно-бытовой. Заразиться можно через выделения больного человека. При попадании на предметы вирусы остаются жизнеспособными в течение 2-8 часов. При этом через питьевую воду и продукты питания вирусы гриппа не передаются.

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;

- лица, работающие на открытом воздухе, должны быть обеспечены теплой спецодеждой и помещениями для обогрева и приема пищи;

- 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.