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

На 9 календарной неделе (с 27 февраля по 05 марта) 2017 года на территории Костромской области с гриппом и ОРВИ за медицинской помощью обратилось 7223 человека.

Удельный вес детей в возрасте до 14 лет, заболевших гриппом и ОРВИ, составил 74% от общего числа обратившихся. Заболеваемость детей дошкольного возраста на уровне расчетных показателей эпидемических порогов.

По результатам лабораторного мониторинга, проведенного в период с 27 февраля по 5 марта 2017 года определялись антигены  вируса гриппа В, среди вирусов не гриппозной этиологии - РС-вирусы, риновирусы.

Для снижения уровня заболеваемости образовательный процесс на прошлой неделе частично (группы, классы) был приостановлен  в 18  детских садах и 17-и школах, полностью закрыто 3 детских сада и 1 школа.

В городе Кострома с 27 марта по 5 марта 2017 года гриппом и ОРВИ заболело 4020  человек, из них 3019 детей до 14 лет. Превышение эпидемического порога по заболеваемости отмечено у детей дошкольных образовательных учреждений.

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.