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

В Костромской области с 30 октября по 5 ноября 2017 года за медицинской помощью по поводу острых респираторных вирусных инфекций обратились 3853 человек, что на 5% меньше аналогичной недели прошлого года и на 17,4% ниже уровня предыдущей недели.

Случаев гриппа не выявлено, отмечается циркуляция вирусов не гриппозной этиологии. Большую часть заболевших ОРВИ составляют дети до 14 лет (2741 чел.), из них максимальный уровень заболеваемости регистрируется среди детей дошкольного возраста.

Для снижения уровня заболеваемости ограничительные меры в виде приостановления деятельности на прошлой неделе  применялись в 16-и детских образовательных организациях.

В Костромской области иммунизацию против гриппа прошли более 266 тыс. человек, суммарный охват прививками против гриппа составил 41,1% от населения субъекта.

Вакцинация 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 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;

- 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.