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

С 30 апреля по 6 мая 2018 года в Костромской области по поводу гриппа и ОРВИ в медицинские организации обратились 4145 человек, что ниже уровня предыдущей недели текущего года на 30%. Большинство заболевших это дети до 14 лет.

По результатам лабораторного мониторинга преобладают вирусы гриппа А(Н1N1)pdm09, обнаружены также вирусы гриппа А(Н3N2) и гриппа В. Среди вирусов не гриппозной этиологии на прошлой неделе отмечалась циркуляция РС – вирусов и метапневмовирусов.

В целях предупреждения  эпидемического распространения  гриппа, ОРВИ и внебольничных пневмоний Управление Роспотребнадзора по Костромской области настоятельно рекомендует.

Поддерживать оптимальный температурный режим в жилых и производственных помещениях. Проветривание проводить лучше сквозное, но обязательно в отсутствии людей.

Ежедневные влажные уборки проводить не менее 2-х раз в день с использованием моющих и дезинфицирующих средств. Для обеззараживания воздуха в детских образовательных учреждениях, медицинских организациях, организациях социальной защиты населения использовать бактерицидные облучатели.

Не принимать в организованный коллектив детей и взрослых, имеющих признаки острого респираторного заболевания (головная боль, насморк, кашель, боли в горле, слабость, подъем температуры тела).

Соблюдать гигиену рук и респираторный этикет, при кашле и чихании использовать носовые платки однократного применения.

Избегать общения с лицами, имеющими признаки респираторного заболевания.

Ограничить посещение мест массового скопления людей. При посещении крупных торговых центров, культурно-массовых мероприятий, организаций пользоваться индивидуальными лицевыми медицинскими масками, с их сменой каждые 3 часа. По возвращении из них тщательно мыть руки под проточной водой и очищать носовые ходы.

Не допускать выход из дома, на работу, посещение организованных коллективов детей и взрослых на «голодный желудок». Полноценно питаться. По возможности чаще употреблять овощи, фрукты и зелень, обеспечив организм витаминами и микроэлементами (витамины группы А, В, С и Е, рутин и др.). Для согревания организма не употреблять алкогольные напитки, а использовать горячие напитки: чай, морс, компоты, отвары трав.

Носить одежду в соответствии с погодными условиями, не допускать переохлаждения или перегревания организма. Перед выходом из дома смазывать носовые ходы противовирусными препаратами, рекомендованными медицинскими работниками.

Среди лиц, находившихся в близком общении с больным ОРВИ, по рекомендации врача (фельдшера) организовать прием препаратов, повышающих общую сопротивляемость организма человека к инфекциям, а также противовирусных препаратов.

При выявлении в организованном коллективе лиц с признаками острого респираторного заболевания, немедленно их изолировать и направить по месту жительства с рекомендациями обратиться за медицинской помощью. Своевременное обращение за медицинской помощью – это гарантия проведения эффективного и адекватного лечения.

В помещениях, где были заболевшие гриппом или ОРВИ, провести тщательное проветривание, генеральную уборку с использованием дезинфицирующих средств, губительно действующих на вирусы гриппа и ОРВИ, а также обеззараживание воздуха.