**О ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ И ОРВИ.**

**КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА**

Грипп — острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей. Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости. Эпидемии гриппа ежегодно поражают до 15% населения земного шара. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения **сердечно-сосудистой системы**, дыхательных органов, центральной нервной системы.

**О ситуации по заболеваемости гриппом и ОРВИ**

**и мерах профилактики**

Заболеваемость острыми респираторными инфекциями верхних дыхательных путей (ОРВИ) в целом по Саратовской области и в г. Саратове находится на неэпидемическом уровне.  
В целом по области за прошедшую неделю (с 08.01.18 г. по 14.01.18 г.) зарегистрировано 8580 случаев острых респираторных вирусных инфекций, **что ниже эпидемического порога на 37,1%**. Не забывайте о проведении неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ: соблюдение правил личной гигиены (мытье рук, ношение масок), правильное питание, закаливание, применение с профилактической целью витаминов, иммуностимулирующих средств, ограничение контактов с больными людьми.  
Особое значение, учитывая возвращение детей к занятиям после зимних каникул, приобретает организация «утреннего фильтра» в школах и других образовательных учреждениях. Работникам образовательных учреждений необходимо следить за тем, чтобы дети и подростки с признаками ОРВИ не допускались к занятиям, а находились дома и получали своевременно медицинскую помощь. Если в доме появился больной гриппом или ОРВИ, необходимо изолировать больного в отдельной комнате, выделить индивидуальную посуду, использовать марлевые повязки для членов семьи заболевшего, чаще проветривать и проводить влажную уборку помещения. Если Вы заболели гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу, не ходите в магазин, не посещайте общественные места - так Вы предотвратите возможность заражения гриппом других людей и снизите риск развития тяжелых осложнений.

Следует помнить, что раннее обращение за медицинской помощью позволяет своевременно установить правильный диагноз, назначить адекватное лечение, снизить риск осложнений. Не занимайтесь самолечением!

Управление Роспотребнадзора по Саратовской области напоминает **о правилах профилактики гриппа и ОРВИ:**

* Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
* Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
* Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
* Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
* Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.
* Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
* Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
* Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
* Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
* Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
* По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
* В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
* Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансировано питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

**Отдел эпидемиологического надзора**