**О ситуации по заболеваемости ОРВИ и гриппом и мерах профилактики**

В Республике Бурятия за неделю с 13.03. по 19.03.2017 г. зарегистрировано 2578   случаев  ОРВИ, показатель заболеваемости составил  26,2 на 10 т.н., что ниже эпид.порога на 35,5% (эпид. порог 40,60).

В г. Улан-Удэ за прошедшую неделю зарегистрирован  663 случая заболевания ОРВИ (13,8 на 10 т.н.), что  ниже  эпид.порога в 3,4 раза (эпид.порог — 47,07).

Диагноз «грипп» с лабораторным подтверждением выставлен 63 больным с 13.03. по 19.03.2017 г. Среди заболевших — 29  детей, 34 — взрослых. Все больные не были привиты против гриппа.

В Мухоршибирском районе за неделю с 13.03. по 19.03.2017 года зарегистрировано 169 случаев ОРВИ, показатель заболеваемости 80,4 на 10 тыс. населения, что выше эпид. порога в 1,9 раза. В Мухоршибирском районе зарегистрирован 1 случай гриппа, неорганизованный ребенок. Больной не был привит против гриппа.

Учитывая эпидемиологическую ситуацию по заболеваемости ОРВИ и гриппом в Российской Федерации, Управление Роспотребнадзора по РБ рекомендует соблюдать  следующие меры профилактики:

избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;

сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте

носить медицинскую маску (одноразовую маску или 4-х слойную марлевую повязку);

регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;

регулярно обрабатывать поверхности и все гаджеты, к которым прикасаетесь руками и подносите к лицу;

осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;

вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

**Что делать, если Вы заболели?** Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое  лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье — горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Для предупреждения распространения инфекции больного следует изолировать от здоровых лиц, больному необходимо пользоваться одноразовыми носовыми платками, бумажными салфетками. Помещение, где находится больной,  регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (4-хслойную марлевую повязку).

**Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Республике Бурятия в Мухоршибирском районе и ФФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РБ в Мухоршибирском районе»**