***Информация по ОРВИ и Гриппу***

На территории Приморского края продолжается эпидемический сезон заболеваемости гриппом и ОРВИ, характерный для этого времени года. В соответствии с многолетней динамикой эпидемического процесса пик заболеваемости начинается с третьей декады января и заканчивается в середине марта.

В Приморском крае показатель  суммарной заболеваемости ОРВИ и гриппом среди совокупного населения превышает  эпидемический порог за счет превышения уровня эпидемического порога среди возрастной группы  7-14 лет, 15 лет и старше, в основном среди организованных групп детского населения.

Среди лабораторно подтвержденных случаев гриппа, продолжает преобладать вирус гриппа В, в единичных случаях циркулируют вирусы гриппа A(H1N1)2009, A(H3N2). Также циркулируют вирусы негриппозной этиологии (парагрипп, аденовирусы, РС-вирусы, бокавирусы, риновирусы, метапневмовирусы).

В крае проводится комплекс организационных и практических мероприятий по профилактике ОРВИ и гриппа. В медицинских организациях края введен масочный режим, запрещено посещение больных в стационарах, усилен дезинфекционный режим.

**О мерах профилактики респираторных заболеваний:**

- в первую очередь оставаться дома, соблюдать постельный  режим, крайне опасно переносить грипп на ногах, это приводит  к тяжелым инфекционным осложнениям, в первую очередь  бронхитам, пневмониям;

- при температуре 38-39 градусов вызвать врача на дом, либо бригаду скорой помощи;

- самолечение недопустимо, именно врач должен поставить диагноз и назначить лечение;

- регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта;

- в период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей;

- если все же запланировали посещение общественных мест, то возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование;

- помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы;

- прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, а не руками, мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания;

- отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться при нахождении на улице.

*Необходимо помнить: если заболели Вы или ваш ребенок, необходимо не вести ребенка в сад, школу, а обратиться к врачу. При тяжелом состоянии необходимо вызвать врача на дом, и ни в коем случае не заниматься самолечением.*

### *Памятка населению Российской Федерации по мерам профилактики коронавирусной инфекции*

В целях недопущения распространения в Российской Федерации случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом, необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

-     воздержаться от зарубежных поездок в КНР и другие страны Азиатско- Тихоокеанского региона до стабилизации ситуации, при необходимых поездках уточнять эпидемиологическую ситуацию;

-   не посещать рынки, где продаются животные, морепродукты;

-       употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду;

-     не посещать зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных;

-   использование средств защиты органов дыхания (маски);

-     мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи;

-      при первых признаках заболевания во время нахождения за рубежом обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения;

-     при первых признаках заболевания по возвращению на территорию Российской Федерации, не допускать сокрытия факта заболевания, пользоваться защитной медицинской маской, обязательно обращаться за медицинской помощью и информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания за рубежом.

Всем гражданам РФ, в первую очередь жителям приграничных с КНР территорий, рекомендуется усилить меры предосторожности при общении с лицами, пребывающими из-за рубежа, наблюдению за состоянием их здоровья. Принимать меры укрепления иммунитета у себя и членов своей семьи.