***Грипп под контролем!!!***

Сезон заболеваемости гриппом и ОРВИ, характерный для этого времени года, продолжается в Ярославской области. Эпидемический порог на пятой неделе 2019 года был превышен по совокупному населению на 10,0%, детскому населению в возрасте от 3-х до 6 лет – на 33,0%, детям школьного возраста 7–14 лет – на 27,0%. В структуре циркулирующих респираторных вирусов продолжает нарастать доля вирусов гриппа типа А. Также регистрируются респираторные вирусы не гриппозной этиологии – парагриппа, аденовирусы, РС-вирусы и другие.

Учитывая эпидемическую ситуацию, в регионе ведутся мероприятия в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Ярославской области от 28.01.2019 №1 «Об объявлении начала эпидемического подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ на территории Ярославской области».

Управление Роспотребнадзора по Ярославской области напоминает: возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагиозны (заразны).

При ОРВИ (острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии) заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит в кашель с мокротой.

При гриппе отмечается резкое ухудшение состояния – повышение температуры тела, в отдельных случаях до 40,5 градусов, головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, чувствительность к свету. Наиболее активная фаза приходится на 3–5 день заболевания, выздоровление на 8–10 день. При гриппе поражаются сосуды, поэтому возможна кровоточивость десен и слизистой оболочки носа. После перенесенного гриппа организм становится чрезвычайно восприимчив к различным инфекциям, что приводит к тяжелым инфекционным осложнениям. Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекают у лиц из группы риска – маленьких детей, пожилых людей, пациентов с хронической патологией и заболеваниями иммунной системы.

Лучшей защитой от гриппа является иммунизация. Однако от остальных ОРВИ прививка не защищает.

Чтобы предупредить заболевание, необходимо укреплять и закалять свой организм. Для этого:

* высыпайтесь;
* соблюдайте режим труда и отдыха;
* старайтесь больше находится на свежем воздухе.   
  Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться.   
  Если промочили ноги, необходимо пропарить их сразу по возвращении домой.

Укреплению организма способствует и правильное питание. Включите в рацион продукты, которые содержат витамины А, С, цинк и кальций:

* цитрусовые;
* киви;
* сладкий перец;
* молочные и кисломолочные продукты;
* твердые сыры;
* отварную рыбу;
* говядину;
* морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

Планируя посещение общественных мест, берите с собой медицинскую маску. Если рядом с вами чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить заражение. Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих. Поэтому необходимо при первых признаках заболевания обратиться к врачу.

ГБУЗ ЯО «Любимская ЦРБ» каб. мед. профилактики Администрация Любимского МР