**О заболеваемости ОРВИ и гриппом в Приморском крае и мерах профилактики**

На 7 неделе 2019 года (11.02.2019-17.02.2019) в целом на территории Приморского края заболеваемость ОРВИ и гриппом регистрируется ниже уровня эпидемического порога среди совокупного населения на 14,06%.

Среди отдельных возрастных групп отмечается снижение значений эпидемических порогов, кроме детей в возрасте от  0 до 2 лет, превышение на 4,0%, за счет регистрации превышения пороговых значений на 3 административных территориях края (г. Спасск-Дальний; районов Октябрьского, Кировского).

В структуре циркулирующих респираторных вирусов продолжает нарастать доля вирусов гриппа типа А (H1N1)2009. Удельный вес вирусов гриппа от числа положительных находок, нарастающим итогом составляет  61,4%.

На территории Приморского края продолжается мониторинг за приостановлением образовательного процесса в  учебных заведениях, в связи с регистрацией заболеваемости острыми респираторными инфекциями среди детей.

С начала эпидсезона с нарастающим итогом полностью приостановлен учебный процесс в  14 ДОУ и в 11 школах, частично в 425 классах 182 общеобразовательных организаций, в 387 группах 292 дошкольных учреждениях.

Воздушно-капельный путь распространения инфекции объясняет столь быстрое распространение вируса в пределах помещения, в общественном транспорте, в организованных коллективах.

Наиболее «уязвимыми» контингентами, подверженными заболеванию являются дети дошкольного возраста, школьники, лица, страдающие хроническими соматическими заболеваниями, работники сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений, коммунальной сферы. К группе риска осложнений после гриппа относятся дети до 5 лет, взрослые старше 60 л., страдающие различными хроническими заболеваниями легких, сердца, нарушением обмена веществ (диабет) или их комбинация.

Эффективным методом профилактики респираторных вирусных инфекций, в текущей период времени, является неспецифическая профилактика. Поэтому для предотвращения заражения необходимо поддерживать необходимую чистоту в доме и соблюдать личную гигиену:

- после прихода домой всегда необходимо мыть руки с мылом;

- регулярно полоскать рот и горло растворами соды, промывания полости носа также могут служить дополнительной гарантией предохранения от вирусов (чтобы очистить нос, желательно использовать увлажняющие капли с морской солью).

Использование одноразовой медицинской маски— хорошая профилактика гриппа, при условии ее смены каждые 3-4 часа.

Укрепление здоровья, занятия спортом и закаливание организма, полноценное питание – это тоже немаловажные способы профилактики гриппа и прочих инфекционных заболеваний (следует соблюдать сбалансированную диету, употреблять в пищу достаточное количество витаминов, прежде всего, витамина С). При необходимости следует принимать витаминные комплексы (по рекомендации врача).