

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ**

**И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

**Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Нижегородской области**

**Профилактика гриппа.**

*Управление Роспотребнадзора по Нижегородской области* ***информирует****:*

Продолжается сезонный рост респираторных инфекций. Однако, превышения эпидемических порогов не отмечено. Основной прирост заболеваемости связан с возрастной группой 3-14 лет По прогнозу [ФГБУ НИИ гриппа Министерства здравоохранения Российской Федерации](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text=%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D0%B3%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%B0%20%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82&uuid=&state=AiuY0DBWFJ4ePaEse6rgeAjgs2pI3DW99KUdgowt9XvqxGyo_rnZJn897aIXcYNxp47r5neZWdqNZ5e9iA6TDFqIZRUhvIoe0WxeB-TDka-b6u5zWXf0ZJn-7p5cJ2d8Dln-5wElxE15lz8w6ceYuo04nvi-Rc_jNt6f0emVmUYh3e2BojeT953K7GrZrPBevUK-LEDO45CJE6fxRcqGWkNaemE44KOD1xINiE1Kbn9ZLDE0VnNNExsLttGfdg07j13M8rCJFx3t44t_4lCaLg&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxbFU1SFY5eGFia2VaNGFSQVpRTXdqbGdXTGQxNC1tYU1PMl95RDBoSkhSWEJBV29GZjBfQjdEdHVXdlFSVUZRWTFOblp0a3gyZ243bGpJQVNzWmd1R0k&b64e=2&sign=d4e727cb720b06cec9493fcb660eed86&keyno=0&l10n=ru&mc=0) эпидемический подъем заболеваемости гриппом и ОРВИ ожидается средней интенсивности в феврале 5 Охват прививками составил 26% населения области, среди детей – 39,7%.

Ожидается циркуляция вирусов сезонного и высокопатогенного гриппа А и вирусов гриппа В. Всемирная организация здравоохранения прогнозирует на сезон 2014-2015 г.г. циркуляцию следующих штаммов вируса гриппа:

- A/California/7/2009(H1N1) – высокопатогенный

- A/Victoria/361/2011 (H3N2)

- B/Massachusetts/2/2012 (линия Ямагата)

Указанные штаммы вошли в состав вакцин против гриппа сезона 2014-2015 г.г. По сравнению с вакцинами сезона 2013-2014 г.г. изменен рекомендованный штамм гриппа В.

**В период повышенной заболеваемости респираторными инфекциями рекомендуется**:

1. Соблюдать правила личной гигиены:

- чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания

- прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. Используйте одноразовые салфетки (платки), после использования выбрасывайте их в мусорную корзину

- старайтесь меньше касаться руками глаз, носа и рта, особенно, немытыми руками

- при возможности, избегать прикосновения к перилам и поручням,

2. Избегать мест скопления людей и близких контактов с чихающими и кашляющими людьми.

3. Надевать (не стесняйтесь!) одноразовую маску в поликлинике и других общественных местах.

4. Использовать приемы и средства неспецифической профилактики респираторных инфекций:

- прием поливитаминов и большого количество воды для питья

- закаливание

- смазывание носа оксолиновой мазью и мазью Виферон, причем мазь надо наносить каждые два часа, предварительно смыв остатки предыдущей

- промывание носа препаратами Аквамарис, Аквалор, Долфин, Ринолайф или простым физиологическим раствором (0,9% раствор хлорида натрия)

- частое проветривание и облучение помещений бактерицидными (кварцевыми) лампами

- прием медикаментозных и гомеопатических препаратов профилактики в дозировках рекомендуемых лечащим врачом: гриппферон, арбидол, афлубин, анаферон и другие

5. В случае появления симптомов гриппоподобного заболевания (температура, общая слабость, головная боль, боль в горле и насморк, боль в суставах и мышцах, красные глаза, сухой кашель, рефлекторная гиперемия кожи):

- вызвать врач на дом и следуйте неукоснительно его рекомендациям

- оставаться дома в течение 7 дней после появления симптомов болезни

- максимально изолировать больного, избегать контактов с другими членами семьи, друзьями

- носить медицинскую маску, чтобы предотвратить распространение вируса

- в случае ухудшения состояния (при появлении одышки, рвоты, судорог, сухих слизистых, продолжающемся росте температуры тела до 40С и выше, ухудшение общего состояния) немедленно вызвать бригаду скорой помощи.