**Управление Роспотребнадзора по Воронежской области информирует, что в настоящее время в области отмечается сезонный подъем заболеваемости острыми респираторными вирусными.**

          
         По данным лабораторного мониторинга за циркуляцией вирусов гриппа и острых респираторных инфекций, заболеваемость определяют вирусы гриппозной этиологии, с преимущественной циркуляцией вирусов гриппа А(H3N2).   
         На территории области в оперативном режиме проводится мониторинг за количеством отсутствующих детей в образовательных учреждениях по причине болезни острыми респираторными вирусными инфекциями.   
         Управление Роспотребнадзора по Воронежской области напоминает, чтобы снизить риск заражения респираторной инфекцией необходимо соблюдение простых мер профилактики:   
         1. В период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ избегайте посещения многолюдных мест, поскольку там могут быть больные гриппом. Исключите на время дискотеки, клубы и другие развлекательные мероприятия.   
         2. В местах скопления людей и при близком контакте с ними, например, при нахождении в общественном транспорте, или в магазине, носите медицинскую маску, защищающую нос и рот.   
         3. Чаще мойте руки с мылом. Промывайте носовые ходы солевым раствором.   
         4. Старайтесь не прикасаться руками к своему носу, рту, глазам. Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком), чужим мобильным телефоном – на них могут быть вирусы гриппа.   
         5. Проветривайте помещения. Проводите в них влажную уборку с использованием бытовых моющих средств.   
         6. Больше спите и отдыхайте. Включите в свой рацион овощи, фрукты, соки. Употребляйте достаточное количество жидкости. Ежедневно гуляйте на свежем воздухе. Это повысит устойчивость вашего организма к простудным заболеваниям.   
         При появлении симптомов ОРВИ или гриппа, ухудшении самочувствия необходимо обязательно обращаться за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением.   
         Ситуация остается на контроле Управления Роспотребнадзора по Воронежской области.

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Воронежской области» в Новоусманском, Верхнехавском, Панинском, Рамонском районах**

**Меры по профилактике**

**гриппа и ОРВИ**