**О профилактике гриппа.**

На  1-ой неделе 2013 г. (31.12.2012 г.– 06.01.2013 г.) в Приморском крае и в г. Владивостоке эпидемиологическая ситуация по заболеваемости ОРВИ и гриппом расценивалась как благополучная,регистрировалась ниже порогового значения  на 42,8 %, и 72,6% соответственно.   Заболеваемость  острыми респираторными вирусными инфекциями обусловлена   в основном вирусами не гриппозной этиологии.  По результатам лабораторного мониторинга за циркуляцией возбудителей гриппа и ОРВИ   у больных методом ПЦР-диагностики выделен РНК риновирусной инфекции, аденовирусов, парагриппа, риносинтициальной инфекции, ДНК-бокавируса. Антигены вируса гриппа А (Н3N2) выделены у 0,34 % обследованных (2 человека), другие вирусы гриппа не диагностировались.

 Сдерживанию заболеваемости гриппом способствует  проведенная прививочная кампания.Профилактической иммунизацией охвачено 26,79 % населения Приморского края.

В целях предупреждения распространения ОРВИ и гриппа после зимних каникул в  организованных коллективах детей, подростков и взрослых Управление Роспотребнадзора по Приморскому краю напоминает о мерах индивидуальной и общественной профилактики.

 В период сезонного подъема заболеваемости, если  вы не успели сделать вовремя прививку, помогут растения – адаптогены (лимонник, эхиноцея, элеутерококк), они стимулируют производство иммунных клеток, поливитамины. Необходимо включить в рацион  лук и чеснок. Их фитонциды способствуют выработке интерферона, который не дает вирусу  проникнуть внутрь клетки.

Большое значение имеет ранняя диагностика и изоляция больного (поскольку больной наиболее заразен в первые дни болезни).

Также важны дезинфекционные мероприятия. Радиус рассеивания вирусного аэрозоля около одного метра. Заражение происходит при тесном непосредственном общении с больным. Однако следует помнить, что вирусы гриппа выживают в воздушной  среде до 4 часов. В высохших осевших каплях  вирусы гриппа сохраняются до нескольких недель. Влажная уборка, с применением дезинфицирующих средств, полностью обеззараживает помещение. Санация воздуха обеспечивается с помощью ультрафиолетового облучения и проветривания.

В целях профилактики гриппа необходимо придерживаться мер повседневной гигиены:

-прикрывать рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, использованную салфетку выбрасывать в мусор;

-часто  мыть руки  водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Если отсутствуют условия для мытья рук можно использовать одноразовые салфетки, пропитанные средством на основе спирта или дезинфицирующего геля.  До  80 % опасных бактерий и вирусов передаются через грязные руки;

- не прикасаться  к  глазам, носу или рту. Инфекция передается именно таким способом;

-выходя на улицу необходимо смазывать слизистую носа оксолиновой мазью, а вечером промывать носоглотку 1 % раствором поваренной или морской соли;

-избегайте тесного контакта с заболевшими людьми, реже посещайте места массового скопления людей, если это невозможно, носите маску;

-не переохлаждайтесь. Иначе иммунитет ослабнет и вы станете уязвимы для инфекции;

- при первых симптомах гриппа необходимо оставаться дома и вызвать врача. Это необходимо для предотвращения осложнений, которые чаще развиваются, если болезнь переносится «на ногах» и профилактики заражения окружающих лиц.

Также необходимо поддержание здорового образа жизни (полноценное питание, употребление в пищу продуктов богатых витаминами, физическая активность, прогулки на свежем воздухе.