**Профилактика гриппа и ОРВИ**

На территориях, подлежащих обслуживанию ФМБА России, ежегодно осуществляется мониторинг за заболеваемостью ОРВИ и гриппом, а также за циркуляцией вирусов гриппа и ОРВИ среди обслуживаемого населения.

В эпидемическом сезоне 2017-2018 гг. эпидемическая активность гриппа начала проявляться на 2 месяца позже, чем в предыдущие сезоны. По сравнению с предыдущим эпидемическим сезоном в 2017-2018 гг. отмечалось увеличение количества тяжелых форм заболевания гриппом и смертности от всех причин среди лиц в возрастной группе от 15 до 64 лет.

Грипп — высоко контагиозное острое вирусное заболевание, протекающее с симптомами общей интоксикации, катарального воспаления верхних дыхательных путей и респираторного синдрома с преимущественным поражением трахеи.

Заболевание начинается остро, сопровождается резким подъемом температуры тела до 39-40 градусов, ознобом, сильной головной болью, преимущественно в области лба, мышечными и суставными болями. На вторые сутки присоединяются сухой кашель и необильные выделения из носа.

Грипп опасен своими осложнениями, как со стороны легких, так и со стороны центральной нервной системы. Особенно тяжело грипп протекает у детей раннего возраста и пожилых людей. Особую группу риска составляют люди, имеющие серьезные хроническими заболеваниями.

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции — воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например через предметы обихода. Вирусы, вызывающие грипп, постоянно существуют вокруг нас. Чихая, кашляя, разговаривая, заболевшие люди разбрызгивают в воздухе мельчайшие капельки, в которых и находятся вирусы.

Иммунная система не всегда способна быстро справиться с возбудителями. Чтобы не подвергнуть свой организм подобным заболеваниям и последующим осложнениямразвития болезни, нужно своевременно обращаться к врачу, не заниматься самолечением.

Уберечься от гриппа можно, если соблюдать элементарные правила гигиены, например, носить маску в общественных местах, тщательно мыть руки, чаще проветривать помещения, увеличить употребления фруктов, овощей, витаминов, бывать больше на свежем воздухе.

С начала эпидсезона доминирующими являлись вирусы гриппа А, на которые пришлось более 70 % положительных находок, при этом подавляющее большинство субтипированных вирусов гриппа А были отнесены к подтипу А(H1N1swine). К завершению сезона в структуре циркулирующих вирусов стал появляться вирус гриппа В, однако абсолютное число выделенных вирусов гриппа В было незначительным.

С 2017 года проводится системная работа по информированию населения о мерах профилактики гриппа и ОРВИ, были приняты меры по увеличению охвата населения профилактическими прививками.

Согласно Протоколу видеоселекторного совещания Минздрава России с руководителями органов исполнительной власти субъектов РФ в сфере охраны здоровья по итогам эпидемического сезона ОРВИ и гриппа 2017-2018гг, руководителям органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья предписано принять меры в предстоящий эпидемический сезон 2018-2019гг. по достижению охвата прививками против гриппа не менее 45% от обслуживаемого населения и не менее 75% лиц из группы риска за счет всех источников финансирования.

Рекомендуется проводить ежегодную вакцинацию лицам, которые входят в группу риска. Делать прививку от гриппа следует за месяц до начала сезона гриппа (октябрь – ноябрь). Прививку можно выполнить бесплатно в поликлинике.

Существует и неспецифическая профилактика гриппа, которая включает использование медицинских, иммунобиологических, противовирусных химиопрепаратов, интерферонов.

Принимайте все меры предосторожности и будьте здоровы!