**О введении мероприятий по предупреждению распространения гриппа и ОРВИ на территории Пермского края.**

В период с 21 по 27 января 2019 года в Пермском крае отмечался рост заболеваемости гриппом и ОРВИ по сравнению с предыдущей неделей на 18,5%. Заболеваемость превысила еженедельный пороговый уровень на 38,9 %, что создало угрозу для дальнейшего массового распространения заболевания, в первую очередь в организованных коллективах.

Главным государственным санитарным врачом по Пермскому краю издано [Постановление № 1 от 28.01.2019 года](http://59.rospotrebnadzor.ru/c/document_library/get_file?uuid=43adf27f-a2b9-4054-a514-db6c1029e0a7&groupId=10156), которым введены дополнительные мероприятия по предупреждению распространения гриппа и ОРВИ на территории Пермского края, в том числе: ограничение с 29.01.2019 г. посещения больных в стационарах и учреждениях социального обслуживания населения, приостановка образовательного процесса и посещения детьми дошкольных групп при одновременном отсутствии в группе, учреждении более 20 % детей, заболевших гриппом и ОРВИ, по решению администрации образовательных организаций.

По результатам лабораторного мониторинга в крае циркулируют как вирусы негриппозной этиологии, так и вирусы гриппа.

Для того чтобы не заболеть гриппом и ОРВИ специалисты советуют:

- не переохлаждайтесь;

- избегайте контактов с людьми, у которых имеются признаки простудных заболеваний;

- при контакте с больными людьми - надевайте маску;

- регулярно проветривайте помещение;

- прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Салфетку после использования  выбрасывайте в мусорную корзину.

- часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Если мыло и вода недоступны, можно использовать средства для протирания рук на спиртовой основе.

- старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту. Микробы распространяются именно таким образом.

- ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

- в случае заболевания - не занимайтесь самолечением, обязательно обращайтесь к врачу*.*