**Роспотребнадзор информирует**

**Заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями увеличивается с каждой неделей на всех административных территориях**.

Эпидемический порог заболеваемости острыми респираторными инфекциями среди всех групп населения значительно превышен.

С целью минимизации последствий от заболевания гриппом и ОРВИ в рамках национального календаря профилактических прививок ежегодно проводится вакцинопрофилактика гриппа. Вакцинация против гриппа является самой эффективной защитой.

В настоящее время в лечебных учреждениях уже проводится вакцинация против гриппа. Антигенный состав вакцины изменяется каждый год в соответствии с эпидемической ситуацией и рекомендациями ВОЗ и Комиссии по гриппозным вакцинам и диагностическим штаммам Минздрава России на текущий эпидемический сезон. Вакцина вызывает формирование высокого уровня специфического иммунитета против гриппа. Защитный эффект после вакцинации наступает через 8-12 дней и сохраняется до 12 месяцев. Для достижения коллективного иммунитета, необходимо добиться охвата профилактическими прививками против гриппа не менее 60% от численности населения.

Вакцинация против гриппа- это единственный надежный и безопасный способ уберечь себя и свое окружение от этого заболевания. Проведение вакцинации способствует формированию иммунитета к инфекции более чем у 90% привитых, снижает риск развития тяжелых осложнений, связанных с гриппом – пневмонии, миокардита, пиелонефрита и т.д.

Позаботьтесь о своём здоровье! Сделайте прививки против гриппа!

**Кроме того, используйте общие меры по профилактике**:

**- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, у кого есть высокая температура и кашель.**

**- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом.**

**- Придерживайтесь здорового образа жизни (полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическая активность).**

**- Чаще бывайте на свежем воздухе.**

**- При подъёме уровня заболеваемости гриппом по возможности избегайте массовых мероприятий, реже пользуйтесь общественным транспортом и не стесняйтесь пользоваться индивидуальной защитной повязкой.**

**Если Вам кажется, что Вы заболели, то необходимо:**

**- Остаться дома и не ходить на работу, в школу или иные места скопления людей.**

**- Вызвать врача на дом, и следовать его советам.**