

**Об эпидемиологической ситуации по заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом в Нижегородской области**

В целом по Нижегородской области на 4 неделе 2021 года заболеваемость респираторными инфекциями находится на уровне пороговых значений. Повышенный уровень заболеваемости сохраняется среди лиц старше 15 лет.

В регионе отмечается циркуляция респираторных вирусов не гриппозной этиологии (преимущественно COVID-2019, риновирусами, сезонными коронавирусами, метапневмовирусами, парагриппом)

Вирусы гриппа не регистрировались.

В связи с подготовкой к эпидсезону по гриппу и ОРВИ привито более 1,6 млн. человек (53,4 % от численности населения области).

Для сохранения здоровья населения Управление Роспотребнадзора продолжает использовать эффективную ограничительную меру – приостановление (или переход на дистанционный формат) учебного и воспитательного процесса. На 2 февраля в 11% образовательных учреждений региона (школы и детские сады) полностью или частично приостановлен образовательный процесс (по ОРВИ и по COVID-2019).

Защищённость организма от респираторных инфекций будет значительно выше, если специфическую профилактику (вакцинацию против гриппа) сочетать с неспецифической профилактикой, к которой относятся:

-сокращение времени пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте;

-использование масок в общественных местах;

-ограничение контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, особенно сопровождающиеся чиханием или кашлем;

-регулярное тщательное мытье рук с мылом, промывание полостей носа, особенно после улицы и общественного транспорта;

-регулярное проветривание, влажная уборка и увлажнение воздуха в помещении, в котором находитесь;

-введение в рацион питания больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.);

-использование препаратов и средств неспецифической профилактики, повышающих иммунитет (по рекомендации врача);

- своевременный приём противовирусных препаратов при контакте с больным гриппом в семье или рабочем коллективе с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата);

-здоровый образ жизни, полноценный сон, сбалансированное питание и регулярные занятия спортом.

Обращаем ваше внимание, что нельзя заниматься самолечением, при первых симптомах заболевания обязательно нужно обратиться к врачу за квалифицированной медицинской помощью.

Управление Роспотребнадзора **призывает родителей не отправлять детей с признаками респираторных инфекций в организованные детские коллективы (школы, детсады и пр.)**

Эпидемиологическая ситуация по ОРВИ и гриппу находится на постоянном контроле Управления Роспотребнадзора по Нижегородской области.

[О рекомендациях, что делать, если в семье кто-то заболел гриппом или коронавирусной инфекцией](#)

[РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: Как выбрать антисептик против коронавируса](#)

[О профилактике ОРВИ и гриппа](#)

[Пять правил защиты от коронавируса и ОРВИ](#)

[РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: Профилактика новой коронавирусной инфекции для тех, кому 60 и более лет](#)