

В настоящее время в Сямженском районе заболеваемость ОРВИ и гриппом находится на неэпидемическом уровне. Групповых заболеваний не зарегистрировано.

На 09.11.2018 года в Сямженском районе привито против гриппа 3395 человек, что составляет 83% от запланированного объема и 41% от численности населения района. Выполнение плана иммунизации среди взрослого населения составляет **84,6%**, среди детей- 79%.

В районе продолжается иммунизация населения против гриппа. Оптимальным временем проведения прививок является период с сентября по ноябрь. Важно, чтобы иммунитет после проведенной прививки от гриппа успел сформироваться до начала эпидемического подъема заболеваемости.

Напоминаем, что вакцинация против гриппа снижает вероятность заболевания гриппом, предотвращает развитие тяжелых осложнений, повышает качество жизни в период эпидемического подъема. Особенно важно защитить себя от гриппа пожилым людям, маленьким детям, беременным женщинам, людям, страдающим хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями) и с ослабленным иммунитетом).

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском районе рекомендует всем:

- сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона!!!
- сократите время пребывания в местах массового пребывания людей и общественном транспорте,
- избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют),
- одевайтесь по погоде, избегайте переохлаждения,
- регулярно мойте руки с мылом после возвращения с улицы,
- регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь,
- регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь,
- употребляйте больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимоншиповник, облепиха, капуста и др), используйте в пищу лук и чеснок,
- по рекомендации врача используйте препараты и средства повышающие иммунитет,
- ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансировано питайтесь, регулярно занимайтесь физкультурой.

Ситуация по заболеваемости респираторными инфекциями и проведение прививочной кампании находится на контроле территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском районе.