

Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие -долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу
нemyтыми руками



Чаще мойте руки



Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками на спиртовой основе

Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в период массовых заболеваний



Ограничьте контакты с заболевшими людьми



Влажная уборка дома ежедневно



Пользуйтесь одноразовой маской

Как не заразиться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем

месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.

- После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
- Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Чаще проветривать помещения.
- Не пользоваться общими полотенцами.

Как не заразить окружающих

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности - одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехники.

Грипп, коронавирус, другие ОРВИ - поможет маска!

В период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции, и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций напоминаем о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции.

Эти вирусы передаются от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путём, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

С воздухом эти капли могут попасть на поверхность слизистой оболочки верхних дыхательных путей здоровых людей, которые находятся рядом с заражённым человеком.

Заражение может происходить и в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.

- Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
- Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
- Носите маску, когда находитесь в людных местах.
- Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо.
- Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще.
- Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.
- После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.

Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании – надёжный и эффективный метод снижения риска заражения и предотвращения распространения гриппа, коронавируса и других возбудителей ОРВИ



Профилактика простудных заболеваний у детей

К простудным заболеваниям, в первую очередь, относится большая группа острых респираторно-вирусных инфекций, которые преимущественно поражают различные отделы дыхательной системы ребенка: Наиболее ярким представителем этой группы заболеваний является грипп. Насморки, ангины, гаймориты, синуситы, отиты различного происхождения -это вторая группа болезней, входящих в понятие простудные заболевания.

Основным путем заражения этими видами заболеваний является воздушно-капельный путь. Микробы и вирусы проникают в организм ребенка вместе с воздухом через рот и носоглотку от больного человека. Возможен и бытовой путь передачи - заражение через предметы обихода, игрушки.

Предрасполагающие факторы к развитию респираторного заболевания:

- недостаточное пребывание на свежем воздухе;
- нерациональное питание;
- постоянное укутывание ребенка, отсутствие закаливания;
- переохлаждение;
- дефекты иммунной (защитной) системы организма;
- плохой уход и ряд других факторов.

Наиболее типичные признаки простуды: первыми признаками заболевания могут быть снижение аппетита, вялость, плаксивость, затем присоединяются повышение температуры тела, беспокойный сон, появляются заложенность носа или насморк, першение и боли в горле, кашель.

При появлении таких признаков заболевания у Вашего ребенка обязательно покажите его врачу!

До прихода врача, желательно уложить малыша в постель, предложить ему частое теплое питье. Это может быть клюквенный, брусничный, лимонный морс, малиновый или липовый чай, теплая минеральная вода без газа.

Комнату, где находится больной ребенок, часто проветривайте, проведите влажную уборку.

Не кутайте малыша. Дети, как правило, повышение температуры переносят легче, чем взрослые. Если Ваш ребенок не наблюдается у невролога, не спешите давать ему жаропонижающие препараты, если на градуснике не более 38 градусов, так как температура - это защитная реакция организма на внедрение инфекции.

Предупредить заболевание, легче чем его лечить!

Мерами профилактики простудных заболеваний являются:

- Организация правильного ухода и вскармливания детей;
- Активный образ жизни и закаливание ребенка (использование естественных факторов природы- воздух, солнце и вода);
- Одежда по сезону из натуральных волокон;
- Своевременная изоляция больных острыми вирусными и бактериальными инфекциями;
- Специфическая профилактика заболеваний (проведение профилактических прививок);
- Повышение защитных сил организма. Прием противовирусных препаратов в сезон повышенной заболеваемости (альгирем, анаферон, арбидол, ремантадин и др.)
- Использование трав (фитотерапия), гомеопатических средств профилактики и мёда (при отсутствии аллергических реакций на введение этих средств).

РОТАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ.

Ротавирус – функционально своеобразные вирусы, поражающие тонкую кишку и вызывающие острый гастроэнтерит у человека. Болеют преимущественно дети от 1 до 6 лет. Источником заражения являются больные с острой и стертой формами инфекции. А также вирусоносители. Механизм заражения – преимущественно фекально-оральный, возможен воздушно-капельный и контактно-бытовой. Природным резервуаром возбудителя являются взрослые люди. Поражаются дети дошкольного возраста. Вспышки эпидемического гастроэнтерита чаще регистрируются в осенне-зимний и зимний период. Вирус устойчив к дезинфектантам (необходима 3% концентрация активное действующего вещества).

Чувствителен к УФО и высоким температурам.

Инкубационный период около 5 суток. На 2-3 сутки начинается диарея.

Выделение вируса прекращается обычно на 16 сутки.

Для заболевания характерны высокая лихорадка (до 40*), диарея и рвота.

Для того, чтобы предупредить заболевание необходимо:

- 1. Соблюдать культурно-гигиенические навыки.*
- 2. Уборку в помещениях проводить с моющими или дезинфицирующими средствами. Посуду ошпаривать кипятком. Помещения проветривать.*
- 3. При первых симптомах заболевания обращаться к врачу.*

- Содержите помещения в чистоте, используя моющие хозяйственные средства.

Что мне следует делать, если мне кажется, что я заболел?

Если Вы чувствуете себя нездоровыми, имеете высокую температуру, кашель или боли в горле:

- Оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу или места скопления людей.
- Отдыхайте и принимайте большое количество жидкости.
- Прикрывайте рот и нос имеющимися одноразовыми платками во время кашля и чихания, и утилизируйте использованные платки должным образом.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.
- Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и попробуйте избегать контакта с людьми.

Что делать, если мне требуется медицинская помощь?

- Вызовите врача на дом и расскажите о ваших симптомах. Объясните, почему Вы считаете, что у вас грипп типа A(H1N1) (например, если вы недавно совершили поездку в страну, где имеют место вспышки среди людей). Следуйте совету, который вам дадут.
- Если невозможно связаться с вашим учреждением здравоохранения заранее, сообщите о вашем подозрении на инфекцию, как только прибудете в данное учреждение.
- Прикрывайте нос и рот во время поездки.

