

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
немытыми руками



Чаше 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.

Коронавирусы -

это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

Симптомы

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

- Чувство усталости
- Затруднённое дыхание
- Высокая температура
- Кашель и/или боль в горле

Если Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы) или были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска, тогда к симптомам следует отнестись максимально внимательно.

Необходимо как можно скорее обратиться в медицинскую организацию для проведения обследования и сдачи анализов.

При обращении в медицинскую организацию, обязательно проинформируйте врача о пребывании в странах, в которых зарегистрирована заболеваемость коронавирусом.

Чтобы снизить персональный риск заражения коронавирусной инфекцией:

- Мойте руки с мылом и водой или используйте антисептические спиртосодержащие средства
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой
- Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп
- Избегайте мест массового пребывания людей, носите маску в таких местах (в предприятиях торговли, транспорте, поликлиниках, МФЦ, аптеках, других.)
- Избегайте незащищенного контакта с живыми дикими или сельскохозяйственными животными
- Избегайте незащищенного контакта с больными (включая касания руками глаз, носа или рта), старайтесь не приближаться к таким людям на расстояние ближе 1 метра;
- По возможности, ограничьте поездки в другие страны. По возвращению внимательно следите за своим здоровьем! В случае появления признаков ОРВИ или других заболеваний, незамедлительно обратитесь к врачу, сообщив о пребывании за границей.
- По возвращению из неблагополучного по коронавирусной инфекции государства необходимо 14 дней находиться под ежедневным медицинским наблюдением! Возьмите больничный лист, ежедневно два раза в день измеряйте температуру тела, ведите температурный

лист, показывайте его врачу. Ограничьте контакты с другими людьми! Не посещайте места массового пребывания людей, не пользуйтесь общественным транспортом! В случае появления признаков заболевания обратитесь к врачу!

Мойте руки

- После чихания или кашля
- При уходе за больными
- До, во время, и после приготовления пищи
- До употребления пищи
- После похода в туалет
- Когда руки явно загрязнены
- После контакта с животными или отходами их жизнедеятельности
- Мойте руки с мылом под проточной водой, когда руки явно загрязнены

Защитите окружающих от инфекции

- Прикрывайте рот и нос салфеткой, рукавом, или рукой при кашле и чихании
- Выкидывайте салфетки в закрытые мусорные баки после использования
- Мойте руки после кашля или чихания и при уходе за больными

Готовьте правильно

- Используйте разные разделочные доски и ножи для сырого мяса и готовой пищи
- Мойте руки в промежутке между разделкой сырого мяса и обращением с готовой пищей
- Придерживайтесь надлежащей практики обеспечения безопасности пищевых продуктов
- Мясо больных животных и животных, погибших от болезни, не должно идти в пищу
- Во время приготовления пищи из сырого мяса, молока или органов животных следует соблюдать осторожность в целях недопущения контакта сырых продуктов с уже приготовленными, чтобы избежать перекрестного загрязнения.

При покупках на рынках под открытым небом (на стихийных рынках)

- Мойте руки с мылом и водой после того, как прикасались к животным или продуктам животного происхождения
- Избегайте контакта рук с глазами, носом и ртом
- Избегайте контакта с больными животными или испорченным мясом
- Избегайте контакта с бродячими животными, твердыми или жидкими отходами жизнедеятельности животных на рынке

При работе на рынке под открытым небом (стихийном рынке)

- Часто мойте руки мылом и водой после того, как прикасались к животным или продуктам животного происхождения
- Проводите дезинфекцию оборудования и рабочего пространства, по крайней мере, раз в день
- Надевайте защитные халаты/фартуки, перчатки и маску при обращении с животными и продуктами животного происхождения
- Снимайте защитную одежду после окончания работы, ежедневно стирайте ее и оставляйте на рабочем месте
- Не допускайте контакт членов семьи с загрязненной рабочей одеждой и обувью