

Профилактика острых респираторных инфекций и «респираторный этикет»

Холодный период года в самом разгаре, а вместе с ним наблюдается и сезон острых респираторных инфекций, которые остаются самой распространенной инфекционной патологией.

По данным ВОЗ, ежегодно ОРИ болеет каждый третий житель планеты.

Против гриппа на данный момент существует эффективный метод профилактики – вакцинация, которая ежегодно успешно проводится в городе Могилеве и Могилевском районе в октябре-ноябре.

Однако помимо вируса гриппа существует множество других возбудителей респираторных инфекций.



Так, по результатам мониторинга в настоящий момент **преимущественно циркулируют негриппозные респираторные вирусы** – аденовирусы, вирусы парагриппа, респираторно-синтициальные и другие вирусы. Бороться с ними можно неспецифическими методами профилактики. Для этого следует знать особенности передачи этих возбудителей.

Человек становится заразным для окружающих еще во время инкубационного периода – от нескольких часов до нескольких

дней до появления симптомов заболевания. Во время чихания, разговора или кашля возбудители попадают на окружающих, этот путь передачи называют воздушно-капельным. Для заражения расстояние между людьми должно быть менее 1,5-2 метра. Но если прикрыть рот рукой, возбудители попадают на руку и могут легко передаться окружающим контактным путем. Таким образом, инфекции зачастую распространяются через руки и предметы (например, дверные ручки, игрушки, мобильные телефоны и т.д.). Здоровый человек может заболеть, просто прикоснувшись загрязненной возбудителями рукой к носу, рту или глазам – это излюбленные входные ворота для них.

Учитывая вышесказанное, на первом месте в качестве профилактики ОРВИ стоит неспецифическая профилактика.

К неспецифической профилактике относятся общепринятые гигиенические меры для ограничения распространения респираторных инфекций и профилактики заражения:

- *избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;*
- *избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий;*
- *на период подъема заболеваемости избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в них;*
- *старайтесь не прикасаться ко рту и носу;*
- *соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе;*
- *увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна;*
- *используйте защитные маски при контакте с больным человеком;*
- *придерживайтесь здорового образа жизни (полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе).*



Если все-таки избежать заболевания не удалось, оставайтесь дома, вызовите врача, не занимайтесь самолечением, соблюдайте «респираторный этикет».

«Респираторный этикет» – это свод элементарных правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения инфекций дыхательных путей.

Кашляя или чихая:

- отворачивайтесь от окружающих;
- прикрывайте нос и рот носовым платком, отдавайте предпочтение одноразовым бумажным салфеткам;
- выбросьте бумажную салфетку в мусорный ящик сразу после использования;
- при отсутствии салфетки или платка, кашляя или чихая, прикрывайте рот сгибом локтя или рукавом;
- если это возможно, мойте руки с мылом или используйте антисептическое средство каждый раз после того, как Вы чихнули, высморкались или прокашлялись и после того, как Вы выбросили носовой платок;
- носите маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей;
- сообщите своим близким и друзьям о болезни.

Ношение защитной маски препятствует заражению других людей

Как использовать защитную маску:

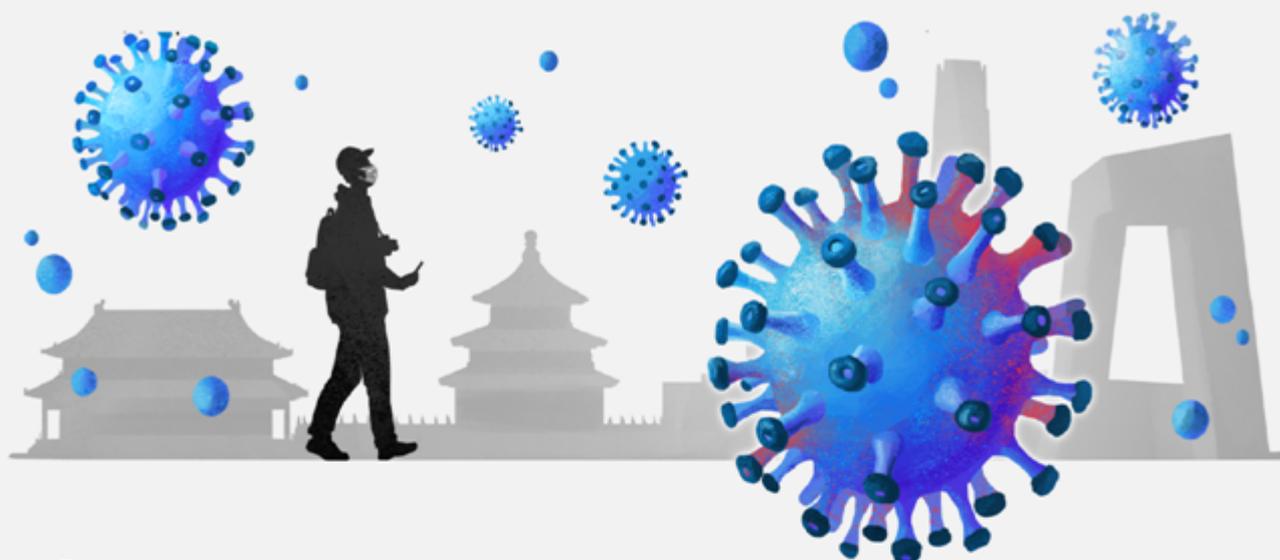
- маска должна полностью закрывать нос и рот;
- при использовании маски старайтесь не прикасаться к ней;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую,

- сухую, желательно не реже, чем 1 раз в 3 часа;*
- *прикоснувшись к использованной маске, например при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе;*
 - *не используйте одноразовую маску повторно;*
 - *после использования маску необходимо утилизировать.*

Если Вы ухаживаете за больным дома:

- **изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих;**
- **прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок;**
- **тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным, выделите отдельные полотенца каждому члену семьи;**
- **кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители;**
- **по возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным;**
- **беременным женщинам не рекомендуется ухаживать за больным;**
- **постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной;**
- **содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.**

Профилактика коронавируса



- ! В случае **пребывания в странах, неблагополучных по коронавирусной инфекции** (Китайская Народная Республика, Южная Корея, Италия, Иран), по возвращении обязательно **сообщите** о времени и месте Вашего нахождения в данных странах **в учреждение здравоохранения** по месту жительства.
- ! **Пройдите бесплатное обследование** на наличие коронавируса в специально организованных пунктах (национальный аэропорт «Минск», пункты пропуска через Государственную границу, в Могилевской области – Могилевская инфекционная больница, Бобруйская центральная больница, Центральные районные больницы).
- ! При любом **ухудшении состояния здоровья** в течение 14-и дней после возвращения из стран, неблагополучных по коронавирусной инфекции, **СРОЧНО вызовите скорую медицинскую помощь по телефону 103.**

меры профилактики:

- + Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком, в том числе после посещения многолюдных мест
- + Соблюдайте респираторный этикет при кашле или чихании
- + По возможности ограничьте посещение мест массового скопления людей
- + Ведите здоровый образ жизни! Это повысит естественную сопротивляемость Вашего организма к инфекции

УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии»