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 ОРИ 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
- По возможности ограничьте посещение мест массового скопления людей
- Соблюдайте респираторный этикет при кашле или чихании
- Ведите здоровый образ жизни! Это повысит естественную сопротивляемость Вашего организма к инфекции

УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии»