

Привейся и защити себя от инфекции COVID-19

Профилактика гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции

Грипп - разновидность острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), отличающийся особо тяжелым течением, наличием тяжелых осложнений и может закончиться смертельным исходом. В большей степени это относится к определенным группам людей:

дети (особенно раннего возраста);

пожилые люди (старше 60 лет);

больные хроническими тяжелыми заболеваниями сердца (пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, тяжелая артериальная гипертензия) и легких (бронхиальная астма, хронический бронхит, эмфизема легких).

Поэтому именно эти категории людей должны в первую очередь использовать средства профилактики гриппа и особенно внимательно наблюдаться врачами в случае заболевания гриппом.

Комплексный характер защиты от гриппа предполагает, в первую очередь, специфическую профилактику с использованием вакцин, неспецифическую профилактику с использованием лекарственных препаратов, проведение противоэпидемических мероприятий в очагах инфекции (изоляция больных от здоровых, эффективно использование средств индивидуальной защиты (марлевые маски на лицо), а также проведение оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий.

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), ОРЗ (острое респираторное заболевание) это распространенная группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей, в ходе развития заболевания может присоединяться бактериальная инфекция. Основные симптомы ОРВИ это насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, усталость.

Для профилактики гриппа и ОРВИ на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Однако рекомендацию по назначению конкретного лекарственного средства должен дать врач.

Основные меры профилактики ОРВИ это закаливание, правильное питание, рациональный питьевой режим, уменьшение употребления алкоголя и курения, избегание переохлаждений.

Регулярное проветривание помещения является важным условием в профилактике гриппа и ОРВИ.

И самое главное – помнить о правилах личной гигиены. Избегать контакта с людьми, которые выглядят больными (часто чихают, кашляют, с насморком). Избегать нахождения в местах скопления людей в период эпидемии, не посещать массовые мероприятия, особенно те, которые проводятся в помещениях.

Профилактика коронавирусной инфекции.

Основные меры профилактики, которые должен соблюдать каждый человек:

Не прикасаться руками к лицу. В половине случаев заражение происходит посредством проникновения вируса через слизистые – глаза, рот, нос.

Мыть руки. Руки надо мыть как можно чаще, причем делать это нужно в течение 40-60 секунд. Если вы моете руки в общественном месте, кран после мытья рук следует закрывать одноразовым полотенцем, которым вытирали руки.

Использовать антисептики. Длительность обработки рук составляет 20-30 секунд. Но при покупке данных средств важно обращать внимание на состав. Рекомендуемая концентрация – 80% этанола, 1,45% глицерина, 0,125% перекиси водорода.

Если во время чихания и кашля прикрывать рот и нос, распространение вируса COVID-19 в воздухе можно предотвратить. Кашлять и чихать нужно в салфетку, а если ее под рукой нет – в сгиб локтя. После использования салфетки ее нужно сразу же выбросить в мусорный контейнер.

Необходимо носить маску. Данное изделие предназначено для больных людей, а также для тех, кто ухаживает за больными. Маска должна плотно прилегать к лицу, зазоров не должно оставаться. Менять маску нужно каждые 2-3 часа, повторно использовать ее нельзя.

Избегать близких контактов, оставаться на самоизоляции либо держаться от других людей на расстоянии не менее 1 метра. Избегать рукопожатий и объятий.

Проветривание помещения позволяет снизить вирусную нагрузку.

Риск заражения после 65 лет увеличивается, особенно тяжело вирусная инфекция протекает у лиц, имеющих хронические

заболевания. Пожилым людям рекомендуется оставаться дома и ограничить близкие контакты с другими людьми.

При использовании медицинских масок (одноразовых) необходимо соблюдать следующие правила:

Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.

Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица - и рот, и нос.

В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.

Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.

Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.

Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.

Использовать маску следует не более двух часов.

Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

Не касаться руками закрепленной маски.

Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.

Одноразовые маски нельзя использовать повторно.

Многоразовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.